М.В. ЗЮЗЬКО

5 ШАГОВ К СЕБЕ



Книга для учащихся

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1992

ББК 88
З-98

Рецензент
Е. Р. Кузьмина, зав. отд. психологических проблем молодежи Государственной республиканской юношеской библиотеки (ГРЮБ)

Зюзько М. В.

З-98 5 шагов к себе: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1992. — 173 с. — ISBN 5-09-003673-1.

Кто я такой? Знаю ли я себя и что я знаю о своих друзьях и родителях? Всегда ли я понимаю их, а они меня? Как научиться понимать себя и других людей? Что я хочу от жизни и что хотят от меня люди? На эти и другие волнующие старшеклассников вопросы автор, психолог, стремится помочь ответить ребятам, ведя диалог с читателем.

Интригующие вопросы, тесты, упражнения активизируют внимание читателя, помогают ему осмыслять и анализировать прочитанное.

Книга будет интересна широкому кругу читателей.

З $\frac{4306020000—220}{103(03)—92}$ 157—92(КБ—34) ББК 88

ISBN 5-09-003673-1

ВВЕДЕНИЕ

Наш меняющийся мир трудно определить одним словом. Трудно определить, чем стала сейчас атмосфера нашего общества... Нам бы хотелось, чтобы в этой атмосфере вместо страха появилось доверие, вместо насилия — воодушевление, вместо угрозы — ответственность... Но этого нам только хочется. А мы-то знаем, что по нашему велению страх и насилие не исчезнут и демократическая атмосфера не явится.

Кислород стал основой благодатной атмосферы Земли в результате жизнедеятельности множества растений. Благодатная демократическая атмосфера нашего общества, как вы уже догадываетесь, может появиться в результате деятельности множества осознающих свою взаимозависимость и соединение, открытых и доверчивых людей. Только такие люди способны создать дружественность — кислород демократической атмосферы. «Выделять» дружественность может только человек, принимающий себя и мир другого, постоянно ищущий во всем смысл, совершающий поступки.

Помочь вам познать и принять себя через свое взаимодействие с окружающим миром в поступках — цель этой книги. Задумывалась она как практическое пособие, т. е. несколько шагов движения к себе обосновываются теоретически, воплощаются в конкретные упражнения. Точность совершаемого шага проверяется контрольными тестами, взятыми из различных советских и зарубежных источников.

Основной адресат книги — 14—17-летние. Я исходил из мысли, что молодежь живет сегодня, а не живет только для завтра. Только сегодняшняя жизнь, решение сегодняшних проблем, даст вам возможность жить завтра завтрашней жизнью и решать завтра завтрашние проблемы. В противном случае завтра вы будете решать сегодняшние проблемы. А сегодняшние ваши проблемы — принятие себя как ценность, появление или укрепление веры в себя и

свои силы, ощущение своей уникальности и неповторимости, появление представлений о пределе и глубине своего «Я», о своем жизненном пути.

Однако, как это ни парадоксально, путь к познанию себя лежит через познание других людей.

«Мое отношение к себе первоначально формируется на основе моего отношения к другим», глухой к другим людям останется глухим к самому себе. Всякие попытки «напрямую» выйти к себе заканчиваются в лучшем случае тем, что человек начинает «упиваться самим собой», а не «быть самим собой» (слова из драмы «Пер Гюнт» Г. Ибсена).

Конечно, путь к себе через другого труден, опасен, болезнен: ведь надо ломать скорлупу ложных представлений о своих и чужих достоинствах, правах и обязанностях, рисковать и переживать в совместных поступках. Эта скорлупа суетливой повседневности и ложных представлений мешает нам чувствовать, слышать, видеть... И под этой скорлупой нет ни звездного неба над нами, ни перспективы жизни впереди, ни глубины внутри себя, ни истины, красоты и добра в окружающем мире. Внутри этой скорлупы — тесный, темный и душный мирок, населенный нашими искаженными и скучными Двойниками... Выход из этой скорлупы к миру и себе похож на рождение, да это и есть ваше второе рождение — рождение Дружественного Собеседника. Помочь вам принять это рождение — цель этой книги. Предполагается сделать пять действий Принятия, это и есть 5 глав, пять шагов к себе.

Основная идея книги — Принятие себя как «расширяющегося» и растущего Человека. Человек может замкнуться в скорлупе своего «Я», «окуклиться», а может бесконечно «расшириться» в пространстве и времени. Успех этого «расширения» определяется контактом с Собеседником, только в нем, как в зеркале, человек видит «расширение» своего «Я», движение к себе самому. В какой мере человек принимает и включает мир в себя, в такой степени он открывает себя Собеседнику, а значит, создает видение своей уникальности и неповторимости, открывает для себя свое Лицо, свой Лик...

Я хочу поговорить с вами об одной большой проблеме, которая включает много слов, начинающихся с приставки само: «саморегуляция», «самопредъявление», «самосознание», «самоактуализация». Я буду говорить с вами о вашей работе с собой. Это трудно — увидеть процесс и результаты этой работы самому. Все равно, что увидеть

рост травы. Но я буду стараться давать вам самые разные упражнения. Успех придет к тому, кто пытается, пробует.

Я писал книгу для тех, у кого нет возможности ходить на занятия к психологу и благодаря работе с ним видеть себя под непривычным углом зрения. Выполнение практических упражнений поможет вам приобрести новый взгляд на себя. Но будьте осторожны. Мне хотелось бы, чтобы вы не спешили «переделывать себя», а внимательно всматривались в себя, видели неожиданное, интересное и доброе в привычном своем облике.

Центральный образ, который вы должны взять с собой в это путешествие, — образ себя как дерева и себя как садовника. Помните, что пока ни один искусный садовник не в силах на ветвях дикой груши вырастить кокосовые орехи. А вот сделать так, чтобы у дикой груши с терпко кислыми, мелкими, твердыми плодами появилась вдруг ветка с мягкими, крупными, сладкими, сочными грушами, можно. Это и будет ваш успех как садовника. И как каждый садовник, вы должны быть терпеливы, настойчивы и реалистичны. Вы не вздыхаете, что у вас на Урале не растут кокосовые пальмы. Вы выращиваете то, что досталось вам. Очень соблазнительно выкорчевать свою дикую грушу и посадить другое дерево. Скажем, кокосовую пальму. Или, еще заманчивее, переехать со своим деревом... в Италию. Но ведь сколько лет плодов не будет? И будут ли вообще плоды после таких операций? Где гарантия, что все удастся? Ведь вы — одновременно и дерево, и садовник, вам трудно менять себя...

Моя книга не учебник и не пособие. Можно сказать, что ее жизнеспособность будет определяться нашей совместной с вами, читатель, работой. Успех этой работы определяете и вы, и я. Конечно, вы можете написать мне в случае, если вдруг чего-то не поймете или если вам потребуется мой совет в ситуации, которую я не предусмотрел. Я постараюсь вам ответить.

А сейчас, вперед, читатель. Когда утром вы причесываетесь, глядя в зеркало, кого вы видите в нем? Другого, ради которого вы причесываетесь. Только отразившись в глазах Другого, мы увидим себя. Так и при чтении книги. Когда вы смотрите в книгу, глаза кого вы видите в ней?

ГЛАВА I. КОГО МЫ ВИДИМ, КОГДА СМОТРИМ

Ответьте на вопрос: «Знаете ли вы себя?» Вам трудно отвечать? Не знаете, о чем говорить? Хорошо. Давайте сформулируем вопрос точнее:

Знаете ли вы свою внешность!

Конечно, знаете?

Давайте проверим.

Дайте словесный портрет своей внешности. Возьмите тетрадь. Это будет ваш личный дневник. Старайтесь, чтобы этот дневник никто не видел. Пишите в этот дневник сокровенные мысли о себе, о людях, о мире. И первая ваша запись — о вашей внешности. Итак, начинаем отвечать.

Пол... Как, вы уже написали? А почему вы решили, что это изображение в зеркале можно назвать мужчиной (или женщиной)?

Вы улыбаетесь. Вам ясно, почему. Я согласен, что наш разговор только начался и сразу вдруг такая тема, такой поворот. Ничего. Такая уж эта книга. Ведь шаги к себе — это и есть ответ на вопрос «Кто я?». И я буду помогать вам отвечать аргументированно и точно. Каждый раз я буду давать вам какие-то справки, сообщать какие-то знания, а вы будете их использовать для очередного шага к себе.

Справка о половых различиях

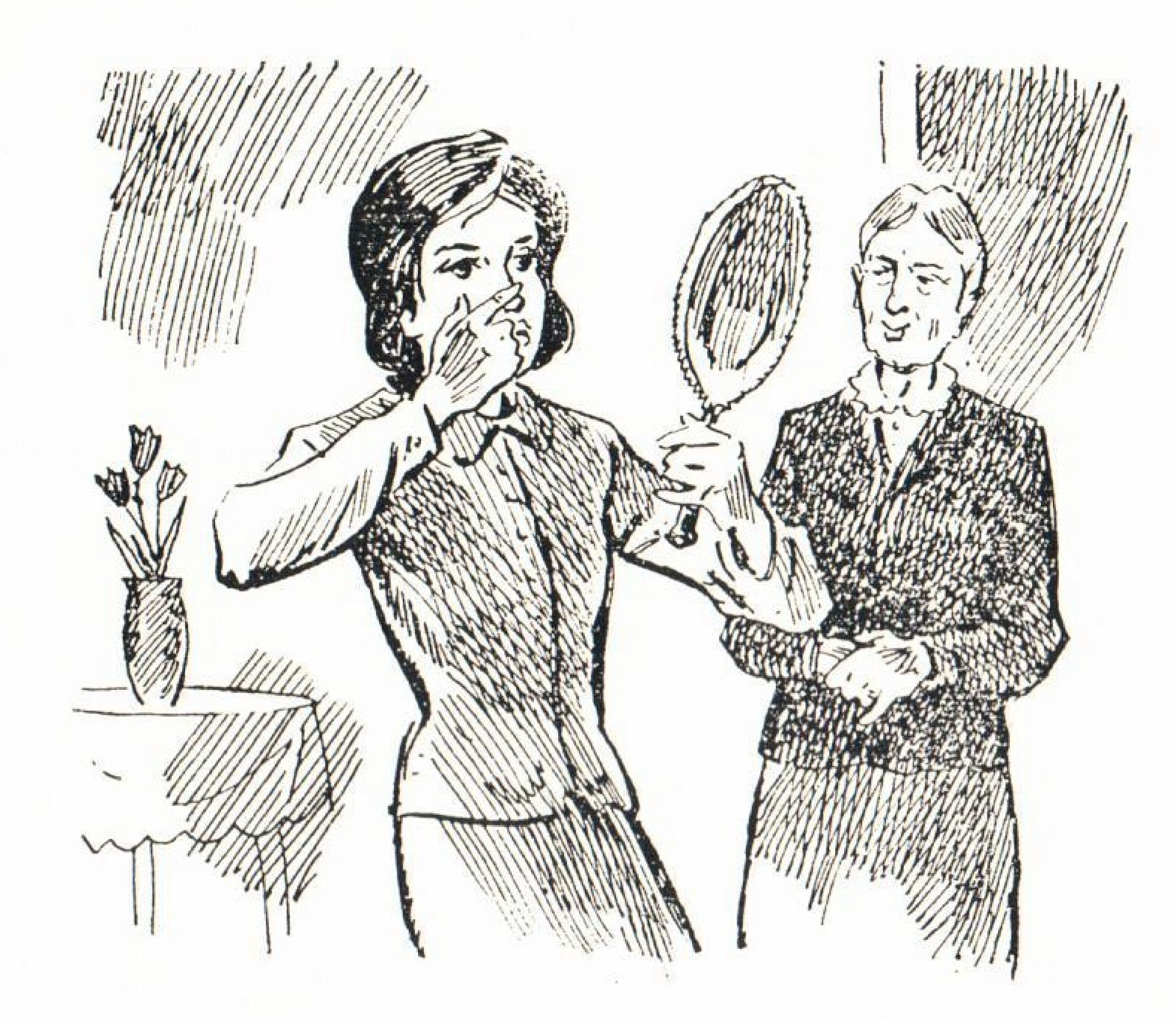
На флаге Южной Кореи и на ее гербе мы видим знак. Это символический знак, в котором воплощена древняя теория о двух силах Инь (темное, земное, пассивное, женское) и Ян (светлое, небесное, активное, мужское). По взглядам китайцев, корейцев, вся Вселенная покоится на взаимодействии, сотрудничестве и борьбе этих двух основополагающих начал, которые составляют единство хаоса — «хундунь».



Слова «мужской» и «женский» ассоциируются со множеством разнообразных признаков, связанных со всеобъемлющими и глубинными основами. Половая принадлежность, половая идентичность имеют широкий смысл, обозначая биологическое, психологическое, социальное в мужчине или женщине. Есть тропические тихоокеанские рыбы, которые способны менять свой пол многократно и в обоих направлениях в зависимости от пола партнера. Чем выше уровень животного, тем сложнее и многообразнее связь пола с другими особенностями развития. Наш хромосомный пол (XX — самка, XY — самец) создается в момент оплодотворения и определяет нашу генетическую программу. Наш зародыш примерно на 7-й неделе нашей жизни в чреве матери начинает производить из зачаточных гонад семенники у мужчин или яичники у женщин. Заканчивается этот процесс примерно на 32-й неделе, когда появляется наша генитальная внешность. На основании генитальной внешности новорожденного определяется его гражданский пол и начинается половое воспитание.

В разных культурах существует разная половая мораль. Скажем, в некоторых христианских сектах сексуальность отождествляется с грехом. Папуасы племени манус считают половую близость даже между супругами позорной и унизительной, половая жизнь вызывает у них отвращение, и ее терпят лишь ради продолжения рода. А у народов Полинезии сексуальность и эротизм поощряются и у мужчин, и у женщин. Половые проблемы свободно обсуждаются, выражаются в песнях и танцах. Проявление сексуальности у подростков считается нормальным и здоровым.

Пол и секс (эротические чувства и отношения между людьми) определяются данной культурой и передаются через соответствующие общественные нормы, стереотипы средствами массовой информации (телевидение, печать, искусство, радио, видео), воспитателями, родителями, другими взрослыми, сверстниками, партнерами по играм. Формируется образ тела (набухают и увеличиваются молочные железы, появляются, темнеют, грубеют и завиваются волосы — у девочек, идет рост яичек, мошонки, полового члена, появляются, грубеют, темнеют и завиваются волосы —



у мальчиков). Этот образ тела дополняется отождествлением себя с определенным полом, появлением своеобразного для данного пола в данной культуре поведения. Активность и энергетичность силовых игр мальчиков с множеством агрессивных и соревновательных ситуаций. Куклы, «дом», семейные отношения — элементы игр девочек. Особая забота о внешности, свои украшения. У девушек важнейшими для самооценки частями тела оказываются: лицо, талия, грудь, рот, нос, зубы, причем они являются значимыми только в плане привлекательности. А у юношей? Попробуйте ответить самостоятельно, а ответ запишите в свой дневник. Туда же запишите и результат первого теста.

Согласно древнему мифу, люди в некоем золотом веке были андрогинами. Затем разделились на две половины, и с тех пор эти две половины ищут друг друга. Если найдут — счастье любви и появление целостного Человека. Как силы нет без слабости, юга — без севера, верха — без низа, теплого — без холодного, правого — без левого, жизни — без смерти, легкого — без тяжелого, дня — без ночи, ядра — без протоплазмы, так и женщины не могут быть без мужчин, а мужчины — без женщин.

Сейчас в нашей культуре мы опять приходим к андрогинному представлению о человеке. Поэтому появляется солист мощного жесткого тяжелого рока с серьгой в ухе и накрашенными губами; элегантная и женственная, сильная и решительная «эмансипе», успешно делающая карьеру в политике, науке; дерзкий и агрессивный мальчик, самозабвенно играющий в футбол, занимающийся борьбой, и одновременно любитель балета, заботливо и нежно ухаживающий за своим щенком.

Процесс полового самосознания может идти с нарушениями. В науке описаны транссексуалы (люди, убежденные в том, что они принадлежат к противоположному полу, и стремящиеся любой ценой приобрести телесные свойства, в том числе гениталии, внешность, психологические свойства и социальное положение противоположного пола). Шум вокруг этого явления начался в 1962 году, когда 26-летний американец Джордж Йоргенсен подвергся в Дании хирургической операции по перемене пола и превратился в Христину Йоргенсен. Свои переживания Джордж-Христина описал(а) в популярной книге.

А теперь поговорим о возрасте. Представьте себе, что никто не знает вашего возраста, и вы тоже.

Как оценить, сколько вам лет!

Хронологический возраст определяется тем, сколько раз вы вместе с Землей облетели вокруг Солнца.

Биологический возраст характеризует нас как развивающийся организм. Как и все живое, мы рождаемся, созреваем, даем плоды и умираем... Поэтому наш биологический возраст определяется нашим ростом, зрелостью и увяданием. Приближение к средним для данного возраста показателям и определяет нашу весну, лето, осень, зиму...

Существует множество частных показателей биологического возраста. Можно определить биологический возраст по показателям изменения тела или отдельных органов (масса тела и рост, размер сердца, толщина жировой складки, состояние зубов и т. д.). Можно измерить показатели физиологических свойств организма (артериальное кровяное давление, кислотность слюны, емкость легких, активность щитовидной железы и т. д.). Важны для биологического возраста и наши нейродинамические характеристики (скорость реакции, электрическое сопротивление кожи, вибрационная чувствительность и т. д.). Параметров сотни. И по каждому из них можно определить биологиче-

ский возраст. Конечно, они могут быть разными. Такая неравномерность естественна для нашего развития (сердце как у 20-летнего, а кожа дряблая, как у старика).

Психологический возраст характеризует нашу изменяющуюся психику со стороны развития познавательных возможностей (интеллектуальный или умственный возраст), развития наших потребностей и отражения этого в эмоциях и чувствах (зрелость чувств), развития наших умений и навыков (поведенческий, двигательный возраст). Существует множество методик для определения отдельных показателей психологического возраста.

Например, стандартизированная методика Векслера на интеллект состоит из 11 серий разнообразных заданий, каждое из которых представляет собой отдельную методику (по изучению общего объема и уровня знаний, умений строить умозаключения, особенностей внимания и памяти, речи и т. д.). Время выполнения заданий ограничено. Оценку выполнения дает экспериментатор, который сравнивает результаты выполнения со средними показателями для данного возраста. Скажем, если количество выполненных ребенком заданий соответствует средним показателям для 8 лет, то его интеллектуальный возраст 8 лет. Если же он выполнил столько заданий, сколько в среднем выполняют дети в 8 лет и 10 месяцев, то это и будет его интеллектуальным возрастом. А отношение интеллектуального возраста к хронологическому есть коэффициент интеллектуальности (IQ — intelligence quotient). В первом случае он будет равен 100, а во втором — 110.

Социальный возраст характеризует нашу изменяющуюся личность со стороны занимаемого в обществе положения, жизненной стратегии и тактики и т. д.

Блажен, кто смолоду был молод,
Блажен, кто вовремя созрел,
Кто постепенно жизни холод
С летами вытерпеть умел;
. . . .
Кто в двадцать лет был франт иль хват,
А в тридцать выгодно женат;
Кто в пятьдесят освободился
От частных и других долгов,
Кто славы, денег и чинов
Спокойно в очередь добился,
О ком твердили целый век:
N.N. прекрасный человек...

А. Пушкин

В древних архаичных обществах переход от детства к зрелости сопровождался жестоким обрядом инициации:

молодой человек демонстрировал владение как своим телом и внутренним миром (проявляя смелость, терпение, сообразительность и т. д.), так и внешним миром (обнаруживая социальные навыки и умения).

Сейчас таких испытаний нет. Испытывает жизнь... Сегодня, сейчас... А итог будет ясен не скоро...

Но грустно думать, что напрасно
Была нам молодость дана,
Что изменяли ей всечасно,
Что обманула нас она;
Что наши лучшие желанья,
Что наши свежие мечтанья
Истлели быстрой чередой,
Как листья осенью гнилой...

А. Пушкин

Духовный возраст. Если вы дочитаете эту книгу до конца, то поймете, как он определяется и что характеризует.

Сейчас лишь замечу, что наш возраст — единство нашего биологического, психологического, социального, духовного развития. Если в первую половину жизни наш возраст больше зависит от нашего биологического развития, то вторая половина нашей жизни больше определяется нашим социально-психологическим, духовным развитием — этой пружиной нашей второй половины жизни. Насколько вы сожмете эту пружину в первую половину жизни, настолько долго этой энергии хватит вам на вторую половину жизни. А сжатие пружины во многом определяется развитием вашего социального и духовного тела, познанием себя через социальных и духовных Собеседников. Но об этом речь впереди.

А какое у вас телосложение?

Давайте вернемся к описанию своего тела. Чтобы передохнуть от теории, измерьте свой рост и вес. Сравните их со средними показателями (данные С. Лямираль и Р. Рипо).

Соотношение роста и веса во многом зависит от типа телосложения (типа конституции). Уже в раннем детстве мы различаемся по типам телосложения. Узнайте себя в детстве в следующих характеристиках детских тел (описание И. К. Фридмана).

«Черепашка». Плечи слегка приподняты, шея как будто укорочена, голова при малейшем напряжении втягивается в плечи. Спина напряжена, твердеет от прикосновения, руки прижаты к телу. Голова так наклонена, что взгляд исподлобья. Кисти рук часто сжимаются в кулачки. Игры,

Возраст	Мальчики		Девочки	
	Рост	Вес	Рост	Вес
9	130	28	130	27
10	136	30	135	30
11	140	34	140	33
12	145	36	147	37
12,5	147	38	151	40
13	150	40	155	45
13,5	154	43	156	48
14	158	48	158	51
14,5	163	51	159	52
15	167	55	160	53
16	172	63	160	55

которые предпочитает это тело, — силовые (бороться, кидать, упираться). Тело это упрямое, жесткое и бесстрашное в сопротивлении. Характерна склонность к однообразным действиям.

«Кузнечик». Руки и ноги как будто привинчены к телу, легко вращаются в суставах, подвижны. Для тела характерна «прыгучесть» и «бегучесть». Тело послушное, легко сгибается. Если сидит, любит болтать ногами. Любит игры с беганьем, прыжками, соревнованиями. Быстро насыщается однообразными занятиями.

«Лисичка». Мягкость, плавность движений, походка легкая, танцующая, осторожная. Часто меняет позы, легко копирует позы собеседников. В разговоре характерна немного манерная жестикуляция. Кокетливое пожимание плеч, покусывание, поджимание губ, голова повернута к собеседнику. В играх предпочитает разнообразие, смену ролей, переодевание.

Три типа телосложения присутствуют и в описаниях известного немецкого ученого Э. Кречмера. Он выделяет *астенический* (худой, тонкий человек, кажущийся выше, чем он есть на самом деле, с бедной соками и кровью кожей, с узкими плечами и с сухими тонкомышечными руками, с тонкокостными кистями, с длинной, узкой, плоской грудной клеткой, на которой можно пересчитать ребра, с острым реберным углом, с тонким, лишенным жира животом, с такими же руками и ногами); *атлетический* (сильное развитие скелета, мускулатуры, с широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом, плотная высокая голова прямо держится на шее); *пикнический* (сильное развитие внутренних полостей и склонность тела к ожирению. Среднего роста, мягкое широкое лицо на короткой массивной шее. Бочкообразно расширяющаяся книзу грудная клетка. Конечности в среднем скорее коротки, чем длинны. Кожа мягка и хорошо облегает тело. Сильный и коренастый).



Наше поведение в значительной степени связано с нашим телосложением. Выявилась такая взаимосвязь типа телосложения и поведенческих реакций.

Сделав описание типа телосложения, вы завершили общее описание вашей внешности.

Теперь взглянем в глаза — «окна» души, по которым всегда определяли внутренние переживания людей. Опишите в своем дневнике свои **глаза**: *цвет* (голубой, серый, зеленый, карий, черный); *форма* (круглые, овальные, щелевидные, треугольные); *расположение* (горизонтальные, косонаружные, косовнутренние); *особые приметы* (впалые, выпуклые, узкопосаженные, широкопосаженные, косоглазие).

Японцы различают до 40 типов глаз, отождествляя их с глазами животных. Поведение, характерное для такого животного, приписывают обладателям соответствующего типа глаз.

Темперамент, базирующийся на типе телосложения		
Эндоморфный (пикнический)	Мезоморфный (атлетический)	Эктоморфный (астенический)
1	2	3
1. Расслабленность в осанке и движениях	Уверенность в осанке и движениях	Скованность в осанке, заторможенность в движениях
2. Любовь к комфорту	Любовь к физическим нагрузкам и приключениям	Необщительность и заторможенность
3. Жажда похвалы и одобрения	Эмоциональная черствость	Скрытность, сдержанность
4. Любовь к пище, удовольствие от нее	Любовь к движениям, склонность к риску	Склонность к интимности, эмоциональная сдержанность
5. Потребность в людях в тяжелую минуту	Потребность к действию в тяжелую минуту	Тяга к одиночеству в тяжелую минуту
6. Ориентация к детству и семейным взаимоотношениям	Ориентация на юношеские цели и занятия	Ориентация на поздние периоды жизни
7. Выносливость малая	Выносливость средняя	Выносливость большая
8. Вероятно заболевание диабетом и инсультом	Вероятно заболевание инфарктом миокарда	Вероятны болезни легких

Большие, с живым блеском — глаза дракона (человек, пользующийся властью). Удлиненные формы глаз с загнутыми кверху венчиками — глаза феникса (утонченная натура). Большие глаза с многочисленными складками на веках — глаза льва (лидер). Узкие, вытянутые глаза с двойными-тройными веками — глаза слона (спокойные люди). Круглые, с желтоватым блеском — глаза тигра; узкие маленькие глаза с черно-желтой радужной оболочкой — глаза овцы; глаза с треугольным разрезом и провисшими веками — глаза лошади; глаза с изломом верхнего века и тусклой радужной оболочкой — глаза вепря; глаза с чрезмерно большой радужной оболочкой — глаза волка.

Надо сказать, что наиболее достоверная информация о человеке по его глазам определяется после 40 лет, когда все признаки стабилизировались.

А в вашем возрасте еще все изменчиво.

Теперь попросите вашего друга или подругу сделать

описание ваших глаз. Сравните его описание со своим. Похоже? Нет?

Вы убедились, что даже такое простое описание, как описание ваших глаз, различается у разных людей. Значит, различается и наше восприятие. Хотите убедиться в этом?

На какого зверя я похож

Соберитесь компанией человек в десять. Возьмите по листку бумаги и сверху на листке напишите имя и фамилию участника. Перемешайте листки и выдайте каждому по одному.

Задание. Напишите на листке внизу ассоциации на товарища, чье имя стоит вверху. Напишите обязательно первую ассоциацию (сравнение, связь) с животным. (На какое животное он(а) похож(а)?) Вторую ассоциацию (сравнение) придумайте с растением. (На какое дерево, цветок он(а) похож(а). Какое он(а) растение?) Третью ассоциацию можете придумать сами. (На какой дом он(а) похож(а)? На какую погоду? На какое настроение? На какое время года? На какое оружие? Какой он(а) звук? Какого цвета он(а)? С каким видом спорта ассоциируется? И т. д.)

Если вам попадется листок с вашим именем, пишите ассоциации о себе самом — с каким животным и растением вы ассоциируетесь (сравниваете, видите связь). После того как вы напишете ассоциацию, загибаете листок снизу и передаете соседу по часовой стрелке. После того как круг завершился и каждый напишет ассоциации на каждого (включая и себя), листки собираются и передаются каждому свой. Каждый читает ассоциации и решает, обменивается ли он информацией о себе с другими или нет. Если участники решают обменяться, они передают листки о себе друг другу.

После того как вы получите этот листок, вы вдруг увидите, что в глазах людей вы очень разный. Есть и сходство, но есть и различие взглядов на вас.

Скажем, вас большинство назвали мышью. А что это значит?

В мифологии мышь связывалась с такими качествами, как любопытство, тишина, спокойствие, невозмутимость. Античные авторы отмечали способность мыши предсказывать погоду, особенно грозовую. Персидские маги считали мышь животным, в наибольшей степени относящимся к религии. С ней связывали предзнаменование смерти, разру-

шений, войн. В мышь может вселяться дьявол, она становится его невестой и напускает на мир грозу, мор, чуму. Мышь сходна с музой, водит хоровод (коллективное животное). Атрибут мыши — стрела. Функции — создавать болезни и здоровье, порицать, лечить, танцевать. В русском фольклоре всем известна мышка-норушка.

А что означает символ лисы?

Хитрость, ловкость, пронырливость, сообразительность, льстивость, вороватость, обман, лицемерие, осторожность, терпеливость, эгоизм, себялюбие, жадность, сладострастность, злонамеренность, мстительность, одиночество. Обладает магическими способностями, может превращаться в человека. Соперничает с другими оборотнями (вороном, койотом, волком, медведем). В русских сказках — мягко-уважительная лисичка-сестричка.

Каждое из животных имеет свое символическое чтение. Также и мы имеем свое символическое чтение. Знакомство с нами начинается с того, что в нас пытаются узнать свои прошлые стереотипы. Нас сравнивают, связывают, ассоциируют с множеством тех людей, которые уже встречались собеседнику, о которых он знает и часто знания переносит на нас, потому что мы похожи! На мышь, на лиса. На Вову — соседа по парте, который мучал вашего собеседника целый год (а у вас с Вовой очень похожий рот и почти одинаковые носы). Ваш собеседник лис не любит, Вову он до сих пор со страхом вспоминает, вот и формирует отношение к вам. Как к Вове и лисе.

Про растения ничего не сказал? Кого вы напоминаете? Рябину?

Чистое дерево, оберегающее от порчи, дурного глаза. Применяется для ворожбы, заговоров. Как свадебный оберег (листья клались в обувь невесты). Хлестали рябиной скотину и детей, чтобы росли лучше и были здоровы. Нельзя было ломать, использовать для дров, нельзя было и есть ягоды — будешь болеть зубной болью.

Розу? Это королева цветов еще со времен Гомера и Горация. Еще до возникновения христианства роза стала эмблемой весны, красоты, любви. Розовый бутон — символ девственности, а осыпающаяся роза — символ кратковременности житейских благ. Шипы символизировали неизбежное наказание за грехи, печаль и страдание, которые всегда рядом с радостью, красотой, любовью, мудростью. В христианстве цветок стал символом Богородицы (чистота, райская святость, тишина, тайна, молитва, блаженство).



Более подробно вы можете узнать о символике растений и животных в двухтомнике «Мифы народов мира» (М.: Энциклопедия, 1986). Тогда вы можете составить себе более точное представление о том, как вас воспринимают другие люди, какие черты вашего характера и какие особенности вашего поведения привлекают к вам людей, а какие препятствуют сближению с вами.

Вспомните еще раз свой тип телосложения, свои глаза, свои манеры вести себя... Какой стиль поведения вам близок? С какими животными вы отождествляете себя?

А какими животными и растениями вы бы хотели выглядеть? Как бы вы хотели, чтобы вас воспринимали? Какое впечатление о себе хотите создать?

Как управлять впечатлением о себе?

«Разве это можно сделать? Сегодня я один, завтра другой — отсюда и впечатления обо мне могут быть разными...» — скажете вы. Да, впечатления разные, но одни вам нравятся, а другие — нет. Поэтому вы действуете так, чтобы понравиться, создать определенное впечатление о себе у значимых знакомых, друзей, подруг. Конечно, есть люди, ради хорошего впечатления которых о вас вы ничего не

2 Заказ 4696

сделаете, они не авторитетны, не значимы для вас. Но есть люди, чьи взгляды будут для вас эталонными (референтными), ради них вы и действуете. Мы испытываем беспокойство, тревогу, если теряем расположение и поддержку этих людей. У каждого из нас ограниченное число таких референтных знакомых. Причем хорошего впечатления у них мы добиваемся разными способами. Так, маме мы можем показывать, что трудолюбиво занимаемся музыкой и пошли слушать новую пластинку с записями В. А. Моцарта (тем самым вызывая у нее самое приятное впечатление, так как мама очень любит Моцарта), а близкому другу сообщаем, что пошли погулять с очередной новой знакомой (тем самым вызывая у него приятное впечатление, так как ваш друг очень любит гулять с девушками).

Приобретя новые часы, мы знаем, кому их стоит показывать, а кому — нет. Заметьте, как много мы встречаемся, покупаем, носим не ради себя, а чтобы приобрести приятное впечатление о себе. Это впечатление мы можем вызвать у одного, значимого человека (одеваюсь, чтобы понравиться Наташе, учу уроки, чтобы хорошо выглядеть перед Антониной Ивановной). Но можем вызвать хорошее впечатление и у эталонной группы («пацаны в нашем дворе этого не любят», «девчонки в нашем классе «отпадут», в секции скажут, что «классная» ракетка). А может быть, нам требуется приятное впечатление о себе у всего человечества? И тогда глаза этого человечества оказываются внутри нас. И зовутся они с о в е с т ь ю...

Почему мы гордимся какими-то своими качествами или стыдимся их (твердостью зубов, умением драться, числом прочитанных книг, количеством карманных денег, влиятельными родственниками, своим терпением, красивым автомобилем)? Все, что производит впечатление на значимых, референтных наших знакомых, представляется источником гордости, а что не соответствует их требованиям — источником стыда, тревоги, отрицательных переживаний. Хорошее впечатление о нас — источник нашего достоинства, нашей уверенности в себе.

Создавая хорошее впечатление о себе, каждый придерживается определенной «линии», т. е. системы словесных и несловесных действий, посредством которых участники общения передают свое восприятие партнеров по общению, ситуации и себя. Центральное в этой «линии» — «поддержание лица». (Это значит, что вы создали у других то впечатление, которое хотели, и другие сообщили вам об этом впечатлении, одобрили вас.)

Рано или поздно наши действия, направленные лишь на то, чтобы создать у другого хорошее впечатление о нас, становятся привычными, частью нашего «Я». Появляются...

Разные стратегии самопредъявления

1. *Завоевание симпатий* своей физической привлекательностью и социальными характеристиками, одобряемыми референтными лицами. Назовем это компетентностью в самом широком смысле. В одних компаниях это начитанность, в других — смелость и ловкость, в третьих — влиятельность знакомых. В четвертых — сообразительность.

2. *Запугивание и демонстрация* мощной энергии, силы.

3. *Угодливость, лесть, унижение* перед референтными лицами.

4. *Независимая позиция самоуважения,* сочетающаяся с личным примером в значимых для референтных лиц видах деятельности.

З а д а н и е. Оцените, когда вы наблюдаете за встречей новичка в какой-то группе, какой стратегией он пользуется. А какой стратегией вы сами пользовались, когда знакомились в последний раз со значимыми для вас людьми?

Кроме этих стратегических способов управления впечатлением о себе, есть и тактические способы.

1. *«Греться в отражении чужих побед».* Тактика заключается в демонстрации знакомства (чем ближе, тем эф-



фектнее) с престижными или привлекательными для данного референтного лица людьми, событиями, предметами («А я уже этот фильм видел!», «Да, Петька-Рембо мой лучший друг!», «Мне достать такой же плейер и даже лучше ничего не стоит!», «А знаете, где я вчера был? Ни за что не поверите», «Фу, мой дядя и получше сигареты привезет», «Да стоит мне написать своим родственникам в Ташкент, они сразу же вышлют»). Демонстрация, которая «пускает пыль в глаза» или «вешает лапшу на уши», на первых порах способствует созданию впечатления, но ненадолго. Приятели довольно быстро распознают внутреннюю пустоту. Поэтому мастера этой тактики не склонны подолгу задерживаться в одной группе сверстников и охотно устремляются в новую группу, уверяя всех, что они «разочаровались» в прежних друзьях.

«Греться в отражении чужих побед» можно и другим способом — негодуя и нападая на того, кто не нравится референтному лицу. Обладая хорошей чувствительностью, мастера этой тактики быстро определяют настроения референтного лица, точно выражают еще только вызревающие у него желания, стремления, оценки, становятся застрельщиками, зажигателями, провокаторами событий. Причем в порыве воодушевления, тонко чувствуя молчаливую поддержку референтного лица, мастера этой техники способны проявить отвагу, смелость, решительность. Но лишь без неожиданных трудностей! Как только наступают трудности, отвага и смелость исчезают. А если нет трудностей — все хорошо. Следует победа и можно «греться в ее отражении».

2. *Избегание неудач.* Чтобы не вызвали к доске, он(а) прячется, ведь если вызовут — явная двойка. А не вызвали — ничего. «Пусть не будет хорошего впечатления обо мне, главное, чтобы не было плохого», — размышляет мастер этой тактики. И это тоже управление впечатлением о себе!

Идя на экзамен, он(а) уверяет всех, что совсем не готовился (не было времени, так как «гудели» с приятелями. Или голова болела. Или предмет не нравится. Или учитель). Чем меньше усилий для достижения цели он(а) демонстрирует, тем легче объяснить неуспех не отсутствием способностей, а неудачно сложившимися обстоятельствами. И за этими обстоятельствами опять теряется этот человек (зато нет плохого впечатления)...

И свои успехи этот человек любит объяснять самыми разными причинами (дружбой с «сильным», везением, случайностью — всем, чем угодно, кроме своих личных достоинств). Такое впечатление, что на глазах у него очки, которые уменьшают все его успехи и достоинства и увеличивают неудачи и недостатки. Задолго до начала события он начинает ныть: «Ой, что завтра будет... Обязательно проиграем! И как стыдно нам будет! Мы же опозоримся!» Вдруг выиграли. А радости нет: «Ой, ведь могли проиграть! Как стыдно бы было! Вот бы опозорились!»

3. *Публичное восхваление противника.* Если выиграет противник — проиграть сильному не обидно. Если выиграешь сам — победа от этого только весомее.

Мастера этой тактики всеми силами создают «удорожание» своих действий. Попросишь у нее (него) книгу, и начинается целый спектакль:

— Ой, ты знаешь, у меня ее уже трижды спрашивали, я уже пообещала, прямо не знаю, что и делать...

— Дай хотя бы на три дня.

— Ой, что ты. Может, на одну ночь и дам, но если мама не заметит... (и т. д. и т. п.).

Спросишь у него, куда он идет. И начинается новый спектакль:

— Как? Ты не знаешь? Такое событие! Только раз в год можно увидеть... (и т. д. и т. п.).

Чем дороже попросишь, тем дороже купят — это закон рынка. Правда, можешь и отпугнуть покупателя, но техника эта сопряжена с риском. Как, впрочем, и другие техники.

4. *«Флюгер».* Этот человек очень скромный, если референтное лицо скромное. Весьма развязный, даже хамоват, если референтное лицо слегка развязное. Открыто эгоистичен и жаден, если референтное лицо жадновато. Такой весельчак, если референтное лицо любит повеселиться, и т. д.

Даже если референтное жадноватое лицо осудит мастера этой техники за чрезмерную жадность, в глубине своей жадной души он сохранит о вас приятное впечатление.

Эти техники — маска, фасад, раковина, та внешняя оболочка, за которой скрывается наша человеческая сущность, наше уникальное «Я», самоуважающее себя и достойно ведущее себя. А эти тактические оболочки все больше и больше скрывают это «Я», препятствуют его развитию, если ваше референтное лицо не достойно. Китаец Конфуций говорил: «Когда видишь мудрого человека, подумай о том, как уподобиться ему (и становись «флюгером», и «грейся в лучах его мудрости», заметим мы в скоб-

ках. — *М. З.*). Когда видишь человека, который не обладает мудростью, взвесь свои собственные поступки».

Являетесь ли вы для кого-нибудь референтным лицом? Приятны ли вы ему(ей)? А кто ваше референтное лицо? Приятно ли оно вам?

Впечатление о нас зависит не только от наших стратегий и тактик создания впечатлений, на него влияют и особенности личности воспринимающего вас человека, существуют и законы восприятия. Познакомимся с некоторыми из них.

Как организовано наше восприятие других людей

Люди обращают внимание и реагируют на то, к чему они уже заранее готовы. Наше восприятие организовано так, что мы максимально замечаем сигналы, соответствующие нашей готовности, и не замечаем других. В восприятии мы всегда избирательны, готовы к тому, чтобы подтвердить свои ожидания, а ожидаем мы как правило, то, что нам уже знакомо, известно, с чем мы встречались в жизни.

Был проведен такой эксперимент. Американцам и мексиканцам показывали десять пар диапозитивов. С одной стороны диапозитива помещалось изображение, хорошо знакомое мексиканцам (бой быков, черноволосая девушка, крестьянин-пеон). С другой — подобные фотографии по форме, цвету, распределению света, только изображение было хорошо знакомо американцам (игра в бейсбол, девушка-блондинка, фермер). Глаз зрителей бессознательно выбирал только одно изображение. В подавляющем большинстве случаев американцы видели только то, что им было знакомо, а мексиканцы — только то, что им было знакомо. Каждый видит только то, что готов увидеть. Видит наш о п ы т, а не глаза.

Американские психологи провели такой эксперимент. Пяти группам студентов руководитель курса представлял мистера Ингленда. Первой группе Ингленд был представлен как студент другого университета, приехавший на стажировку. Второй группе мистер Ингленд был представлен как лаборант, третьей — как преподаватель, четвертой — как доцент, пятой — как профессор. Мистер Ингленд читал лекцию, а потом студенты давали ему оценку по целому ряду

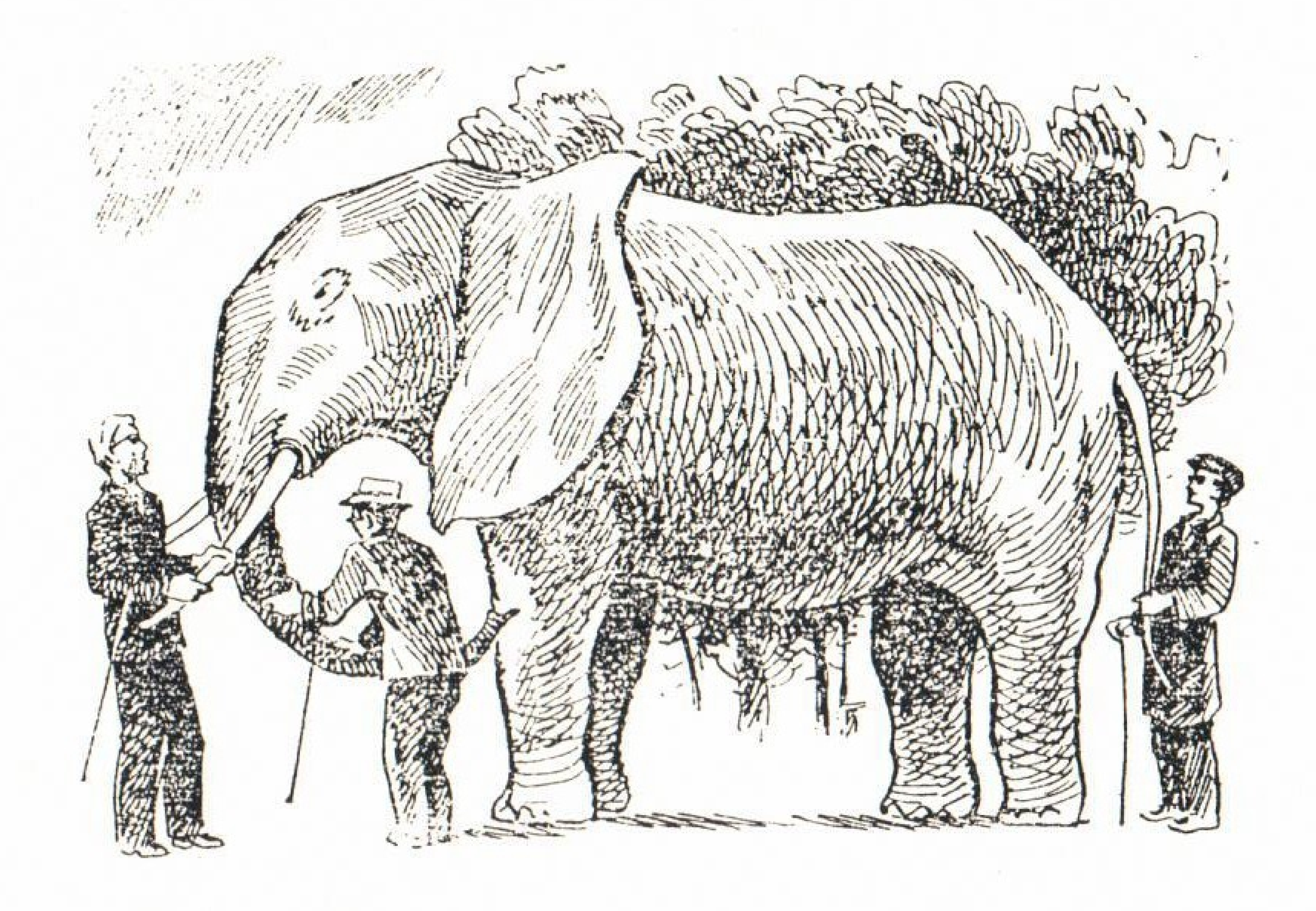
параметров, включая и физический рост. Оценивался физический рост и руководителя курсов. Естественно, что рост руководителя был примерно одинаков во всех пяти группах. А вот мистер Ингленд умудрился вырасти в среднем на 5 дюймов (примерно 13 см) при переходе от первой к пятой группе. Один и тот же человек, представленный студентом-стажером или профессором, даже физически воспринимался по-разному, рос на глазах, между тем как рост руководителя, звание которого не менялось, оценивался одинаково.

На глазах человек может менять не только рост. Для одного эксперимента подготовили фотографии, в которых силуэты заснятых на них людей были искажены — более или менее расширены или сужены. Рядом стояло зеркало, и люди могли выбрать свою фотографию с наименьшим искажением. Вы думаете, выбирали похожих на себя? Нет. Более расширенные или более суженные изображения. Причем в этом проявились определенные тенденции. Какие? Это можно понять, обратившись к выбору фотографий знакомых людей (по отношению к которым проявилось чувство превосходства над ними или признание их превосходства над собой).

При признании превосходства соученика выявляется тенденция предпочитать его «широкое фото», так же как при выборе фотографии матери и отца у десятилетних детей. При пренебрежительном отношении к соученику выбирают его «узкое» фото.

Итак, профессор кажется гораздо выше ассистента, а человек, к которому мы относимся пренебрежительно, «у́же», чем человек, превосходство которого мы признаем.

Наше восприятие других в значительной степени определяется нашей личностью. Так как мы все разные, то и взгляды на один и тот же предмет, на одного и того же человека разные. И это нормально. Я смотрю на человека, на предмет односторонне, видя их со стороны с в о е г о опыта. А другой человек смотрит на них тоже односторонне, видя их со стороны с в о е г о опыта. И другой человек смотрит на меня односторонне, видя меня со стороны с в о е г о опыта. Соединив наши взгляды, мы будем видеть предмет двусторонне, с двух сторон. А если появится еще один собеседник? Еще один? И здесь появится большая трудность — соединение взглядов. Как слепцам создать единое представление о слоне, когда у всех у них свое уникальное представление. По силам ли им соединить свои взгляды, свои представления?



Как трудно выслушивать мнение о себе людей, чьи взгляды достаточно сильно отличаются от наших! Но ведь именно их взгляд ценен для нас. Византиец Кекавмен говорил: «Лучше приобрести друзей, которые бы обличали тебя». Грек Антисфен говорил: «Не пренебрегай врагами: они первыми замечают твои погрешности». Француз Ларошфуко писал: «Суждения наших врагов о нас ближе к истине, чем наши собственные». Индиец М. Ганди требовал «уважать наших противников за ту же честность побуждений, на которую мы претендуем сами». Всякий согласится с этими мыслями, но не всякий сможет уважать своих противников. Что же мешает нам?

Еще в 30-е годы было проведено такое исследование. Девочки-подростки должны были оценить фотографии незнакомых им людей. Оценки проводились 3 раза: в субботу днем после веселой поездки за город, в субботу вечером после страшной игры «в убийцу» и в воскресенье днем после спокойной прогулки. Девочки оценивали, насколько хорошими или плохими кажутся им предъявленные лица. Результаты показали, что в 70% случаев под влиянием игры, вызвавшей возбуждение и страх, девочки оценили лица как «более плохие».

Психологи открыли «порочный круг»: сосредоточенность на определенном содержании усиливает и упрочивает эмоцию, что, в свою очередь, еще больше укрепляет тенденцию к сосредоточению на данном содержании. Девушка, которую задело унизительное обращение к ней одноклассника, которая чувствует свою обиду, огорчение, тревогу, не только постоянно мысленно возвращается к этой ситуации, но и вспоминает другие унижения, испытанные в прошлом (не только в общении с этим одноклассником), сосредоточивает свое внимание на угрозе дальнейших унижений, что ведет к тому, что даже объективно нейтральная ситуация воспринимается ею как унизительная. Этот процесс «порочного круга» приводит к все большему усилению переживания, к усилению обиды, огорчения, тревоги. В этом состоянии наша знакомая девушка начнет замечать вокруг себя все новые поводы для тревоги, для чувствования себя оскорбленной. Разорвать этот «порочный эмоциональный круг» восприятия очень трудно: ведь девушка выбирает, воспринимает, запоминает, учитывает, представляет, воображает, думает только о том, что соответствует доминирующей эмоции («У кого что болит, тот про то и говорит». «Пыль, нагромождаясь, образует горы»).

Да, разорвать трудно, но необходимо. И о разрыве этого круга мы будем говорить в следующей главе. Сейчас же отметим влияние эмоционального состояния нашего собеседника на его впечатление о нас.

Выходит, что восприятие нас изменчиво, оно зависит и от особенностей нашего внешнего облика, и от особенностей ситуации общения, и от опыта и эмоционального состояния нашего собеседника. Наш облик у каждого нашего собеседника свой, мы изменчивы... Что же постоянно? Текст и его смысл.

Человек-текст и его прочтение

Человек может рассматриваться как своего рода «сообщение», в котором, как и во всяком сообщении, выделяется внешняя сторона — текст и внутренняя сторона — смысл. Роль текста выполняет поведение воспринимаемого (совершаемые им действия и поступки). Функцию смысла — затекстовый слой, та деятельность, то сознание воспринимаемого, какое проявляется, воплощается в текст-поведение. Восприятие другого человека, сближение с ним, знакомство и есть его «прочтение».

Восприятие обычного словесного сообщения (когда мы читаем книгу, слушаем товарища) обладает для нас «значением» и «смыслом». Значение слова складывается из за-

крепленных за ним в общественном опыте признаков. Это закрепление достаточно устойчиво и едино для людей данной культуры и эпохи.

Смысл слова — это его субъективная ценность для меня — конкретного человека. Смысл — переработанное мною значение слова. Значение слова, несущее мои потребности, и есть мой смысл. Поэтому одно и то же значение слова имеет для разных людей различный смысл.

Теперь вернемся к человеку как тексту. В повседневной жизни, общаясь с людьми, мы ориентируемся в их поведении, расшифровывая значение их внешних действий и раскрывая смысл получающегося текста. Понимание значения поведения другого человека — это приписывание ему готовых «словарных», стереотипных характеристик. В повседневной жизни это и происходит при «беглом» прочтении других людей, когда у нас вырабатывается более или менее автоматически функционирующий психологический подтекст к их поведению.

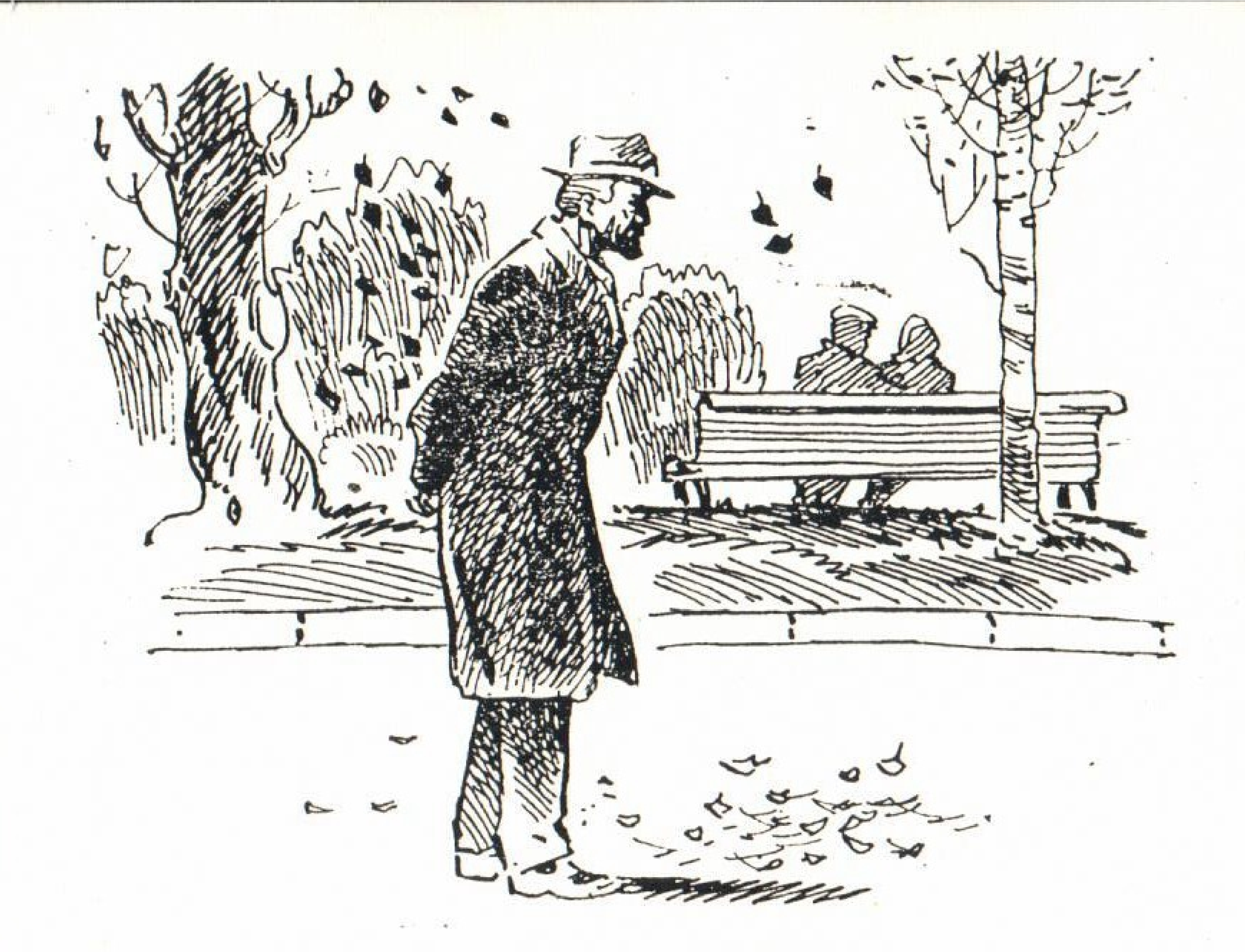
В ранних культурах существовали устойчивые и единые жестко заданные «слова», определяющие значения поведения людей. Существовали и «словари»-старейшины, которые при необходимости выдавали справку о значении того или иного поведенческого жеста — «слова». Содержание «словарей» передавалось из поколения в поколение, складывались устойчивые стереотипные национально-культурные стандарты общения (включая в себя даже такие, казалось бы, несущественные детали, как мелькнувшее на лице выражение недовольства, жест проявления восторга, походка и т. д.). Вот пример поведенческих слов в разных культурах.

В юрту к монголу пришел гость. Эта ситуация включает в себя набор отработанных веками привычек.

Гость сразу же должен дать понять хозяевам, что он пришел с мирными намерениями (снять с себя оружие и оставить его снаружи, прислонив к юрте. Вынуть нож и оставить его висящим на цепочке. Коснуться ладонью правой руки притолоки двери).

Войдя в юрту, гость произносит традиционные слова приветствия: «Все ли у вас хорошо?» И слышит в ответ: «Все хорошо, а как у вас?»

Надо сказать, что приветствие и благопожелание у разных народов весьма похожи (русское приветствие доильщице: «Море под коровушкой»; киргизское: «Пусть молока будет больше»; русское приветствие едущему в путь: «Мир с дорожкою»; киргизское: «Пусть дорога будет



благополучной»; «Уезжайте с улыбкой, возвращайтесь с улыбкой»). Похожи и типовые ответы по образцу: повторение благопожелания в сокращенной форме плюс благодарность. На вопрос-приветствие: «Все ли у вас хорошо?» — нельзя давать грустный ответ, даже если объективно он и существует («У нас все больны»). Об этом можно сообщить потом, но ответная реакция может быть только одна: «Все хорошо, а как у вас?»

Большое значение имела поза. Даже во сне! Скажем, если мужчина спит на спине, подложив руки под голову, — плохо, он засыпает с мыслями о беде. Если он спит на правом боку, подложив руку под щеку, то, по представлениям монголов, это поза покойника (в скобках замечу, что именно так учили меня засыпать в «сончас» в моем детском саду. Правда, не научили, я так не сплю). Нехорошо, если ребенок спит, положив руку на сердце, — ему приснится дурной сон. Самая лучшая поза для сна с точки зрения «словаря» монголов — на спине, вытянув руки вдоль тела.

Естественной была связь этикета с походкой. Например, походкой «держась за поясницу» (немного наклонясь вперед, сцепив за спиной руки на уровне поясницы, придерживая правой рукой запястье левой) ходят степенные, по-

жилые люди. Право на такую походку человек принимал после того, как у него умирал отец и он становился главой семьи. Такая походка была символом социальной зрелости и уважения в обществе.

Существовал и «словарь» жестов. Скажем, хлопки в ладони изгоняют злых духов и тем самым оберегают счастье-благодать. Всякий вошедший в юрту, где лежит покойник, обязан хлопнуть три раза в ладони. Если из монастыря за недостойное поведение изгоняли ламу, ему вслед хлопали в ладони.

У монголов (как и у всех других древних культур) стандартизированы все основные ситуации общения (приветствие, прощание, застолье, беседа, прием гостя, совместный труд, праздник, оскорбление и т. д.), поэтому «чтение» другого было достаточно точным.

Свои стереотипные стандарты общения существовали и у русских крестьян, дворян, и у других народов.

В наше время говорить о таком «словаре» не приходится. Тем не менее и у нас формируются определенные готовые «словарные» характеристики человека. Мы формируем свой «словарь» на основе данных о внешности, манерах, позе, мимике, вегетативных реакций (покраснение, появление бледности, расширение и сужение зрачков и т. д.) окружающих нас людей. Проверьте, насколько точен ваш «словарь».

Упражнения на развитие наблюдательности, ориентировки в незнакомой ситуации и установление контакта с незнакомыми людьми

1. Выберите в программе телепередач фильм или спектакль, который вы не видели и содержание которого вам совершенно незнакомо. Попросите кого-нибудь из родственников или друзей посмотреть его с начала до конца. Сами же посмотрите какой-нибудь фрагмент его в течение 5 минут примерно в середине фильма. Затем выйдите в другую комнату и попытайтесь как можно подробнее письменно охарактеризовать одного-двух героев, действовавших в увиденном вами отрывке, их отношения и по возможности предсказать их дальнейшую судьбу в рамках сюжета. Когда фильм закончится, сравните ваши впечатления с мнением «контролера». Ваша задача — угадать не «анкетные» данные, а различные психологические качества (интеллект, эмоциональность, волевые качества, внимание и т. д.). Выбирайте фильм, действие которого происходит

в условиях привычной вам культуры. Повторите это упражнение несколько раз. Когда вы научитесь более точно и более полно характеризовать героя, уменьшите время просмотра до трех, а затем до одной минуты.

2. Договоритесь с товарищем о совместной работе. Независимо друг от друга вы читаете биографии выбранных вами одних и тех же людей и пытаетесь составить психологический портрет 3—5 человек, достигших определенных успехов в области вашей профессиональной или социальной ориентации. Потом вы встречаетесь и предлагаете друг другу фотографии этих людей. Ваша задача — дать полную характеристику человеку по его изображению. Потом сравните свои письменные описания с описанием товарища, которое он сделал, изучая биографию.

3. Каждый из нас проводит довольно много времени в общественном транспорте. Приучите себя каждый раз, выбрав незнакомого человека, «угадывать» его профессию, служебное, общественное, семейное положение, биографию и т. д. Постарайтесь отдать себе отчет в том, что именно во внешности, поведении, речи помогает вам составить то или иное представление о нем. Вообразите наблюдаемое лицо улыбающимся, насмешливым, гневным, нежным.

4. Войдите в комнату, где сидит группа людей. Не вмешиваясь в их беседу, понаблюдайте за их позами. Кто сидит как главный? В чем это выражается? Есть ли в комнате люди, сидящие в напряженной позе, чем это вызвано? Понаблюдайте за расстояниями между ними, определите зону пространства. Психологи выделяют 4 зоны пространства, необходимых человеку для ощущения разных видов комфортности: *интимная* (с зоной пространства радиусом до 50 см), *личная* (50—120 см), *деловая* (120—360 см), *общественная* (более 360 см).

Понаблюдайте за малыми группами, образовавшимися при этом. Из кого состоят эти малые группы? Кто вне групп? Какими средствами обеспечивают люди контакт внутри каждой группы? Понаблюдайте за «контактом глаз». Понаблюдайте за их жестами и мимикой. Попытайтесь сделать внутренний комментарий каждому жесту и выражению лица (станьте своеобразным «футбольным комментатором», только «мяч» здесь — узловая точка общения, а «удары по мячу» — движения, жесты, мимика, позы общающихся). Вот пришел новый человек. Как он здоровается с различными людьми в комнате? Какое место он занимает?

5. Договоритесь с товарищем и изучите 3—5 неизвест-

ных вам картин художников. Ваша задача — выяснить все обстоятельства изображенного на картине эпизода, включая и характеристику главных действующих лиц. Предложите друг другу письменно описать суть происходящего события и охарактеризовать главных действующих лиц. Сравните это описание с тем, что вы после этого выяснили о картинах. Что совпало, а что нет?

6. Представьте себе, что вы — волк (космонавт, водитель автобуса, пастух, стол, дворянин на балу, индюк, деревянная избушка на курьих ножках, девушка в хороводе, мужчина в пивной и т. д.). Фантазируйте, помогая себе вопросами: «Где я нахожусь? Что я вижу вокруг? Что я слышу? Когда это происходит? Почему я здесь? Для чего? На что я острее всего реагирую, что меня задевает в моей жизни? Что меня чаще всего волнует, пугает, радует? Кто мне близок? Что я люблю? Какие у меня типичные черты, свойства, интересы?»

После некоторой тренировки и раскрепощения можно переходить к образам близких людей, товарищей.

7. Естественное включение в вынужденное общение.

Каждому из нас приходилось бывать в ситуациях вынужденного общения (сели в электричку, а рядом не очень хорошо знакомый человек; общение в купе поезда; стоите на остановке, к ней подходит отдаленно знакомый человек, а автобуса нет 3, 5, 10 минут. Пауза мучительна, и легче обменяться несколькими фразами).

Начните разговор с наиболее нейтральных тем. Сориентируйтесь в контактности и настроении собеседника. Попробуйте отыскать взаимоинтересную тему, не теряя контакт. В случае потери контакта возвращайтесь к нейтральной теме.

8. Установление контакта с незнакомым человеком.

Спрогнозируйте моменты, когда общение не только естественно, но даже и необходимо (скажем, это может быть просьба об услуге, оказание услуги, помощь). Попытайтесь выйти за пределы необходимого общения одной-двумя фразами. Не будьте навязчивыми и прекращайте попытки, если собеседник не расположен устанавливать контакт.

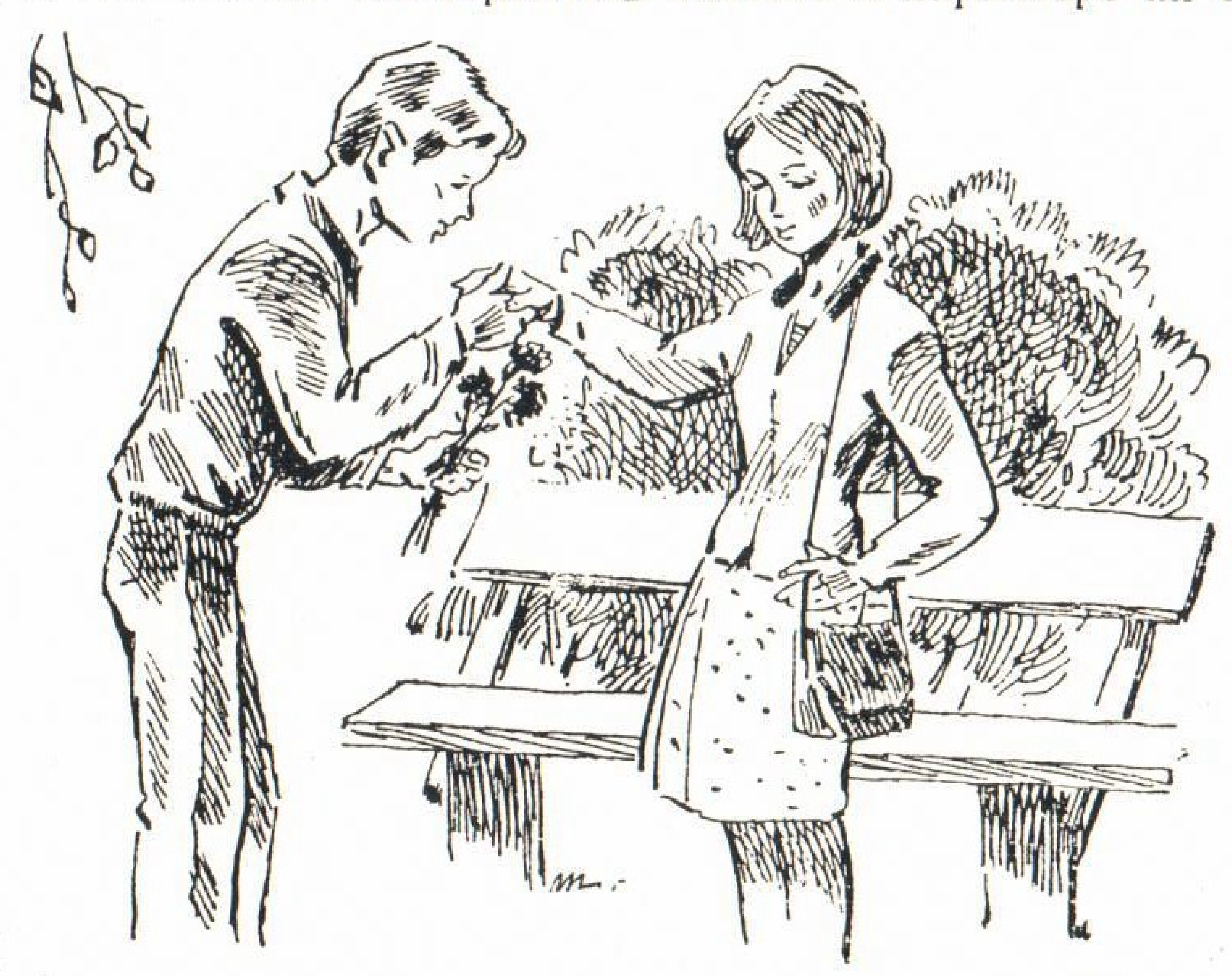
Услуга, помощь могут быть нужны не вам или собеседнику, а кому-то другому. Скажем, рядом с вами стоит пожилой человек. Наклонитесь к сидящему молодому человеку с негромкими словами: «Обратите внимание — его надо бы усадить...» Если вы получите в ответ негативную реакцию — значит, ваш тон показался поучающим (язвительным, агрессивным). Если вас не послушали — значит, вы либо заискивали, либо были неубедительны. Конечно, может быть просто невоспитанный молодой человек, но тем не менее надо тренировать контакт с незнакомыми.

Выражайте незнакомым свое одобрение. Например, продавщице с улыбкой: «Как вы быстро работаете». Если вы произносите неискренне, вам ответят кривой улыбкой, неприязненным взглядом, грубостью, значит, надо тренироваться дальше.

9. Включение в жизнь другого человека.

Поздоровайтесь или улыбнитесь незнакомому человеку. Уговорите подругу пойти сегодня в кино, заняться утром бегом, изучить гимнастику ушу, бросить курить и т. д. Если вам стыдно за свой поступок, попробуйте первым признаться в своей неправоте. Спокойно и с достоинством попросите у другого помощи. Преподнесите цветы просто так человеку, которого вы уважаете. Заставьте себя при встрече заговорить первым с человеком, вам неприятным. Поцелуйте руку нравящейся вам девушке, похвалите успех нравящегося вам юноши и т. д. Если вы будете делать все правильно, искренне, ответом вам будет тепло контакта и радость.

10. Понаблюдайте в течение 5 минут за беседой незнакомых вам людей. Постарайтесь сказать о характере их от-



ношений (родственники, коллеги, приятели, любовные отношения, супружеские), о лидерстве. Есть ли у беседы «второй план», подтекст? Естественно ли ведут себя собеседники? Постарайтесь предсказать конец беседы. Кто и как первым распрощается? Кто поднимется первым? Кто пропустит другого вперед при выходе?

Как «читать» движения человека

Чтобы помочь вам в выполнении упражнений на развитие наблюдательности, ориентировки в незнакомой ситуации и установлении контакта с незнакомыми людьми, сообщим вам некоторые «слова» общения, предложим вам некоторые советы, как «читать» движения человека (материал взят из работ Ф. Дельсарта, Д. Ниренберга и Г. Калеро).

Люди, которые ходят быстро, размахивая руками, имеют ясную цель и готовы ее немедленно реализовать. Те, кто обычно держит руки в карманах, скорее всего критичны и скрытны, им очень нравится подавлять других людей. Но этот тип — держащих руки в карманах не надо путать с теми, кто находится в угнетенном состоянии, идет, волоча ноги, приподняв плечи и редко глядя вверх или в том направлении, куда он идет (угнетенный человек).

Человек, который идет, держа руки на бедрах, похож скорее на энергичного спринтера, который хочет достичь своей цели за наименьшее время кратчайшим путем. Внимательный наблюдатель заметит, что в этой походке импульс порывистого, страстного движения может внезапно смениться периодом расслабленности. Этот человек как будто «засыпает», когда планирует следующий шаг. Затем опять вспышка энергичности и так далее (энергичный человек).

Люди, занятые решением каких-либо проблем, часто ходят в позе размышлений: голова опущена, руки сцеплены за спиной. Их походка очень медленна, они часто останавливаются, совершают какие-то непонятные действия (пнут камешек, поднимут обрывок бумаги, перевернут его, посмотрят и выбросят). Этими действиями они как бы говорят себе: «Давай не торопиться, посмотрим на это со всех сторон» (озабоченный человек).

Самодовольные, несколько помпезные люди могут сигнализировать о таком своем состоянии походкой, которую прославил Бенито Муссолини. Их подбородок задран, руки двигаются подчеркнуто интенсивно, ноги словно деревянные. Вся походка принужденная, с расчетом произвести впечатление. Такое неестественное «вышагивание» может быть присуще лидеру, подчиненные которого идут на шаг сзади, как утята за уткой.

Всякий человек есть как бы центр всей Вселенной, поэтому движения его могут быть либо от центра к окружности, либо от окружности к центру. Первые можно назвать эксцентрическими, развертывающимися, движениями жизни, плоти. Вторые движения можно определить как концентрические, свертывающиеся, движения разума, духа. Между этими двумя формами движения среднее положение без уклона в ту или иную сторону — нормальное, соответствующее чувству, душе. По этой тройственности располагаются все типы движения (пальцев, кистей, рук, ног, туловища). Причем каждая из трех форм движения имеет свои разновидности и состояния (развертывающееся сочетается с другими и становится развертывающе-свертывающим, развертывающе-нормальным и развертывающе-развертывающим).

Таким образом, всего 9 сочетаний.

Непонятно? Давайте покажем на практике. Рассмотрим 9 положений ног.

Ногам поручено соблюдать равновесие нашего тела. Физическое в движениях имеет значение внешнего выражения наших внутренних психических состояний, поэтому и физическое равновесие вызывает впечатление равновесия внутреннего.

Начнем с определения *постановки ног:* на какой ноге мы стоим, где вес нашего тела. Мы можем стоять либо на обеих ногах, либо на одной. Если стоим на одной, то у нас две возможности: можем стоять на той ноге, что спереди, или на той, которая сзади. Не правая и левая, а передняя и задняя — вот что имеет значение. «Стоять на задней ноге» — свертывающее положение, «стоять на передней ноге» — развертывающее, «стоять на обеих» — нормальное. Нога на которой мы стоим, — сильная, на которой не стоим — свободная. Получаем 9 комбинаций.

В целом позы первой группы, когда вес тела на задней ноге, выражают нерешительность, боязнь, отвращение, колебание, сомнение, неверие, раздумье, страх, испуг, презрение, удивление, озадаченность.

Каждое из этих намерений усиливается в своей выразительности в зависимости от согнутости того колена, на котором мы стоим.

3 Заказ 4696

I. **Свертывающее (концентрическое) положение — вес тела на задней ноге**

1. Свертывающе-свертывающее (С. С.) Сильная нога согнута Свободная вытянута	Удивление, ужас Оцепенение с полным вниманием
2. Нормально - свертывающее (Н. С.) Сильная согнута Свободная согнута или перекинута через сильную	Раздумье
3. Развертывающе-свертывающее (Р. С.) Сильная вытянута Свободная вытянута	Вызов

II. **Нормальное положение — вес тела на обеих ногах**

4. Свертывающе-нормальное (С. Н.) Ноги сдвинуты	Скромность, застенчивость, смирение, уважение, раболепство, неустойчивость, почтительность (слабость, ребенок, старик)
5. Нормально-нормальное (Н. Н.) Ноги раздвинуты	Это положение того, кто доверяет, кто беззаботен. Равновесие и благосостояние. Так ходят моряки, кавалеристы, простаки, носильщики и... пьяные Это же положение с согнутыми коленями — признак усталости, старости
6. Развертывающе-нормальное (Р. Н.) Ноги расставлены, одна вперед, другая назад	Так стоит тот, кто не знает, будет ли он нападать или защищаться. В этом же положении выражается и нравственная нерешительность

III. **Развертывающее (эксцентрическое) положение — вес тела на передней ноге**

7. Свертывающе-развертывающее (С. Р.) Сильная вытянута. Свободная согнута и почти на одной линии отставлена	Выжидание. Переходное, бесцветное состояние
8. Нормально-развертывающее (Н. Р.) Сильная вытянута, свободная согнута	Обычное действие
9. Развертывающе-развертывающееся (Р. Р.) Сильная вытянута или согнута. Свободная очень вытянута назад	Порыв

В целом все позы третьей группы, когда вес тела на передней ноге, выражают всякое решение, переход к действию, желание, мольбу, убеждение, приказание, угрозу, борьбу, восхищение. Всегда знайте, на какой ноге стоите!

Сделаем еще одну иллюстрацию — *движение плеч.*

I. Свертывающее (концентрическое) — плечи вперед:

1. С. С. Книзу — убитость.
2. Н. С. Естественное — раздумья.
3. Р. С. Кверху — мольба.

II. Нормальное положение — плечи естественно:

4. С. Н. Книзу — доверчивость.
5. Н. Н. Естественное состояние.
6. Р. Н. Кверху — восторженность.

III. Развертывающее (эксцентрическое) — плечи назад:

7. С. Р. Книзу — неожиданность.
8. Н. Р. Естественно — гордость.
9. Р. Р. Кверху — отчаяние.

Ф. Дельсарт называл плечо термометром чувства. Плечо участвует во всяком чувстве. Чем оно сильнее, тем больше поднимается плечо.

Упражнение. Попробуйте перед большим зеркалом показать все 9 положений ног и плеч. «Вслушайтесь», вчувствуйтесь, что происходит в вас при изменении положения тела. Осознайте и прочувствуйте данное физическое положение. Вспомните, в каких повседневных действиях вы принимаете данное положение. Какое из них является для вас привычным, удобным, как будто бы с вас списанным, а какое положение вызывает у вас впечатление неудобства, неловкости? Продолжите это упражнение в повседневном наблюдении за собой, замечая, какие позы вы принимаете при волнении, страхе, тревоге, смущении.

Чтение наших жестов

Самый обыденный — пожатие рук. Как вы обычно пожимаете руку другого человека: «твердо» или «мягко», коротко или долго, первым протягиваете руку или отвечаете на приветствие? По правилам этикета, первым подает руку человек, которому представили другого, т. е. женщина протягивает руку мужчине, старший — младшему, руководитель — подчиненному. Лицо, которое представили, терпеливо ждет, готово протянуть руку, но



не торопится это сделать. Подавая руку, полезно помнить о том, чтобы не предлагать ее расслабленной, лениво, как бы вручая подержать медузу. Но не следует изо всех сил жать руку партнера, бесконечно трясти ее в воздухе. Пожатие должно быть коротким, свободным, уверенным.

Особое внимание и бережность — первому прикосновению. Какой громадный мир другого открывается, когда мы «чуть-чуть соприкоснулись руками»! Сколько нежности и огня души за этим жестом!

Телодвижение всегда предшествует слову. Жест выдает состояние человека, а слово есть лишь последствие этого состояния. Глаз занят тем, с кем говорит, а руки заняты тем, о чем говорим. Очень часто жест согласуется не со словом, а с мыслью, поэтому в случае расхождений слов и жеста больше стоит доверять жесту, потому что мы достаточно ловко научились скрывать свои мысли в словах. Л. Н. Толстой говорил: «Не верьте словам ни своим, ни чужим, верьте только делам и своим, и чужим». Жест и выступает как первая часть нашего дела. Причем каждое слово имеет только то значение, в каком его может воспринять слушатель.

Ваше слово — зерно, оно может упасть и на асфальтовую дорогу, и на вспаханную почву. Вы не передадите свое значение чести человеку бесчестному, свою радость от созерцания прекрасного эстетически слепому, свое счастье любви тому, кто чужд ей. Низводя значения слов до понимания бесчестных и эстетически слепых людей, вы дойдете до того, что у вас исчезнут честные, красивые, уверенные слова и жесты и появятся новые жесты.

Болезненные, неприятные для собеседника жесты

Прежде всего это всякого рода тики. Частое мигание, будто у человека глаза запорошило песком и он старается избавиться от этого. Затем резкое нахмуривание (при этом происходит подергивание носом, как у кролика), постоянное движение головой в отрицательном или утвердительном смысле, иногда с насмешливым или вызывающим видом. У меня когда-то был такой жест — я постоянно кивал головой собеседнику в знак согласия. Избавил меня от этого жеста мой друг Володя, который однажды очень резко «выстрелил» в меня фразой: «Слушай, Миша, ты меня так раздражаешь своими верблюжьими кивками, что прямо тебе и рассказывать ничего не хочется — ты на все одинаково киваешь!» После этого жест этот у меня исчез.

Тики бывают и звуковые, скажем, фырканье и сопенье носом, как у тюленя. Рот имеет свои тики: жевание попусту, без всякой цели; высовывание языка вбок, с движением, как у сосунка; круговые движения языком внутри рта, как будто бы язык постоянно занят «подметанием» щек или зубов; облизывание или покусывание губ. Могут быть неприятные звуки ртом: присвистывания; пришептывания; громкое вдыхание воздуха, как будто вы продуваете больной зуб; щелканье языком, харкание, кряхтение, скрипение зубами. Насколько это неприятно, можно судить уже хотя бы по тому, что для бессознательного создания отвращения у зрителей фильмов ужасов применяются описываемые жесты, а сам человек, как правило, не замечает их. А если и замечает, то не подозревает о том бессознательном впечатлении, какое складывается, появляется у его собеседников. Ведь собеседники очень часто не могут точно определить, что за жест вызвал их неприязненное бессознательное отношение к вам.

Так, когда я начинал работать преподавателем университета, мои студенты в анонимных анкетах сообщили мне, что у меня «неприятное выражение лица». Следующую группу студентов я попросил ответить на вопрос: «Чем неприятно мое выражение лица?» Большая часть студентов удивилась этому вопросу, для них мое выражение лица было нормальным. Но несколько студентов указало, что отталкивает усмешка. И через некоторое время я почувствовал у себя эту усмешку, «поймал» то состояние, какое вызывало, воплощалось в эту усмешку. И устыдился этого состояния. Оно исчезло, и исчезла кривая ехидная усмешка.

Существует еще множество других тиков. Есть и движения ушами, покашливание, повторяющиеся слова («значит», «классно», «фирмово», «блин», «ну» и т. п.).

Есть люди, подпрыгивающие, приплясывающие, покачивающиеся при ходьбе, есть непрерывно дрожащие (трясущие коленом, опершись на носок, вертящие этим носком, барабанящие пальцами, похлопывающие ладонью и т. п.), теребящие (ухо, нос, свои волосы, причем теребится и гладится задумчиво, нервно-торопливо, вычурно-изящно, тайно-скрытно), скребущиеся (то голову, то нос, то ухо, особенно часто скребется лоб, углы глаза), щиплющиеся (отдельные части тела или одежду), ковыряющиеся (в носу, в царапинке, в глазу, в ухе, во рту), жующие (губы или усы), гладящие (все, что угодно на теле и одежде). Немало людей, жестикулирующих попусту (то и дело потирают руки или как будто постоянно отгоняют мух, или закрывают рот при кашле, или дирижируют оркестром и т. д.). Закончим описание неприятных жестов теми, которые причиняют уже реальное неудобство собеседнику. Вам нравятся собеседники, которые чистят вашу одежду, снимают пушинки, поглаживают, обнимают, похлопывают, крутят ваши пуговицы?

Упражнение. Попросите ваших близких отметить ваши неприятные для них жесты. Подумайте, какое внутреннее ваше состояние сопровождается этим жестом. Как читает этот жест ваш собеседник? Какой (пусть и бессознательно) смысл он вкладывает в данный ваш жест?

Как мы указывали выше, в повседневной жизни при «беглом» прочтении других людей у нас вырабатывается автоматический психологический подтекст их поведения, приписывающий другому человеку готовую стереотипную характеристику. Для того чтобы проникнуть в «затекстовый» слой сообщения, необходимо проделать особую работу, потратить усилия. Сложность этой задачи в том, что в отличии от автоматического приписывания характеристик (а именно это мы и делаем, читая внешность и поведение другого) нет однозначного внутреннего психологического содержания наших отдельных поступков и выражений.

Нужен следующий шаг к себе. Познав внешний фасад и приняв уникальность своей внешности и внешности другого, мы будем познавать и принимать наши чувства, стоящие за фасадом нашей внешности и чаще всего первыми меняющие этот фасад.

Конечно, нашу внешность можно менять и по-другому, более привычными способами. Духи, макияж, модная одежда... Это тоже изменение самопредъявления, управление впечатлением о себе. Когда художник создает картину, то он делает ее так, что глаз зрителя невольно движется по заданной им траектории к основным ключевым точкам картины, где сосредоточено самое важное, самое существенное. Именно там и должен остановиться глаз зрителя. Так и мы создаем свой внешний облик — картину, заставляя глаз зрителя непроизвольно останавливаться на самом важном.

Читатель-художник! На каких точках своей картины вы останавливаете глаз зрителя? Как вы думаете, какие чувства появляются у зрителя при созерцании вас как картины, когда кто-то любуется вами? Трудно сказать?

ГЛАВА II. МИР НАШИХ ЧУВСТВ

Как узнать, какое чувство нас охватило?

Как же мы узнаем об испытываемых человеком эмоциях? Обычно мы познаем выражение эмоций лишь близких нам людей, их эмоциональный репертуар: такое-то выражение лица означает у него раздражение, такое-то — восторг. А у незнакомых мы фиксируем лишь те эмоции, которые он намеренно нам показывает, но не его непроизвольные выражения эмоций.

Ребенок начинает улыбаться еще в утробе матери. Мимические схемы реагирования на определенные внутренние эмоциональные состояния врожденные. Далее идет школа проявления чувств, обучение принятым в данном обществе и данной культуре способам проявления чувств.

Например, слезы и плач являются врожденным механизмом и почти во всех культурах выражают печаль. Однако в разных культурах по-разному определяется, когда, каким образом и как долго следует плакать. До сегодняшних дней в некоторых славянских селениях сохранился обычай плакать при встрече с родственниками, которых давно не видели. Молодые люди, воспитанные в современных традициях, с недоумением встречают этот обычай.

Смех является тоже врожденным механизмом и почти во всех культурах выражает радость и удовлетворение. Однако нередко с помощью смеха выражается презрение и насмешка, а то и гнев. В некоторых культурах смех скрывает отрицательные эмоции.

Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятой в данной культуре формы их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Большинство людей овладевают без труда чтением типичных норм выражения эмоций. Чтение облегчается тем, что мы наблюдаем одновременно за выражением лица, за жестами, голосом, знаем ситуацию, в которой находится человек. Утверждая, что человек гневается, мы в какой-то мере



знаем ситуацию и ждем от человека именно этой реакции.

Взгляните на рисунок и попытайтесь определить по таблице (стр. 42), какие эмоциональные состояния выражены.

Наши эмоции зависят прежде всего от наших **потребностей**, которые являются основой и движущей силой нашего поведения.

Для понимания поведения человека важны не все потребности, а только неудовлетворенные. Пока потребность не удовлетворена, она активизирует деятельность через соответствующие эмоции (недовольства, беспокойства, тревоги, гнева) и влияет на эту деятельность.

Если человек не занимается тем, для чего он предназначен, то у него возникает беспокойство, разлад с собой. Чтобы находиться в согласии с собой, музыкант должен создавать музыку, поэт писать стихи, конструктор изобретать, мастер «золотые руки» ваять, строить. Если же человек не является тем, кто он есть, то его душа заболевает, он перестает испытывать хорошие чувства к себе подобным, он их ненавидит, презирает, тем самым этот человек создает себе защиту против того, чтобы быть человеком. И наказание ему — от язвы желудка до зависти и злобы (смотрите об этом подробнее в главе V).

Части и элементы лица	Мимические признаки эмоционального состояния					
	Гнев	Презрение	Страдание	Страх	Удивление	Радость
Положение рта	Рот открыт	Рот закрыт		Рот открыт		Рот закрыт
Губы	Уголки губ опущены			Уголки губ приподняты		
Форма глаз	Глаза раскрыты или прищурены	Глаза сужены		Глаза широко раскрыты		Глаза прищурены или раскрыты
Яркость глаз	Глаза блестят	Глаза тусклые		Блеск глаз не выражен		Глаза блестят
Положение бровей	Брови сдвинуты к переносице			Брови подняты вверх		
Уголки бровей	Внешние уголки бровей подняты вверх		Внутренние уголки бровей подняты вверх			
Лоб	Вертикальные складки на лбу и переносице			Горизонтальные складки на лбу		
Подвижность лица и его частей	Лицо динамичное	Лицо застывшее				Лицо динамичное

Осуществление себя связано с изменением себя. Период изменения наступает, когда человек, относительно довольный своей жизнью, начинает видеть ее в новом свете. Собственное отношение к жизни начинает казаться ему неправильным, он приходит к выводу, что в его жизни что-то не так. Возникает тревога...

Внутренние признаки тревоги

Эти признаки известны каждому из нашего личного опыта: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, ощущение тяжести или боль в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук, холод в области солнечного сплетения, боль в животе, холодные и влажные ладони, неожиданное и не к месту возникающее желание сходить в туалет, чувство собственной неловкости, неаккуратность, неуклюжесть, зуд, покалывание, щекотание то там, то здесь и многое другое.

Помните, мы описывали болезненные, неприятные жесты? Многие из них и являются выражением нашей внутренней напряженности, нашей тревожности. Их легко спутать с проявлением телесных заболеваний, поэтому они и названы болезненными.

Возникшая внутренняя неудовлетворенность требует от человека поисков выхода. Человек должен понять, что ему нужно изменить в своей жизни, от чего он должен отказаться, чтобы найти что-то новое. Переход к новому состоянию, «рост» человека всегда сопровождается отказом от старого. Развитие человека, его «рост» идет лишь тогда, когда он совершает внутреннюю психологическую работу, которую требует новая жизненная ситуация. Эта работа состоит прежде всего в выявлении противоречия между тем, кто он есть на самом деле и кем бы хотел быть; между тем, что он имеет и что хотел бы иметь. Эта работа включает и выработку точного реального представления о самой новой ситуации, о действительном отношении его (этого человека) к значимым для него людям. Лишь сделав эти действия, человек может начинать строить свою новую жизнь на реальной основе.

Для этой работы должна быть смелость почувствовать боль разочарования, которое человек испытывает по отношению к себе, своим близким, своим делам. Выдержать эту боль трудно. Поэтому появляется соблазн избежать тревоги, уйти от боли. Есть три типичных способа такого бегства.

1. *Разрыв связи между вашим состоянием тревоги и ситуацией, вызвавшей ее. Создание ложно-иллюзорного мира, где нет чувства тревоги.*

Так как переживать смутное и неопределенное чувство тревоги мучительно, то человек пытается избавиться от него, заменяя страхом. Страх прост, ясен, связан с конкретной ситуацией (боязнь темноты, высоты, опоздания в школу, ответа у доски и т. д.). К тому же, если чувство тревоги вас угнетает (что делать, если вы разочаровались в ближайших друзьях?), оно невыносимо, а страх-заменитель может мобилизовать (мне боязно жить в этом районе — уеду «в Москву»), дать большее чувство безопасности. Так как причины тревоги не устраняются, то мир иллюзий совершенствуется. Страх перерабатывается и сменяется:

— ритуальными действиями. (И первоначальный страх получить двойку сменяется страхом забыть совершить ритуальные действия — надеть определенным образом ботинки, определенным образом сложить вещи в портфель и т. д.);

— уходом в фантазии, которые противопоставляются жизни. (В жизни меня унижают и оскорбляют во дворе, а в фантазии я — самый авторитетный пацан. В жизни ни один парень не хочет со мной встречаться, а в моей фантазии я гуляю вечером с Максом из 10 «Б» и небрежно приветствую всех встречных девчонок, которые захлебываются и шипят от зависти);

— появлением односторонних увлечений, которые так захватывают вас, что не оставляют места никаким другим интересам (здоровое увлечение соединяет с миром, с друзьями. Тревожное же увлечение создает замкнутый мирок, становится самоцелью, единственным способом как-то утвердить себя, не вспоминая о жизни). Вы, наверное, встречали фанатичных болельщиков, страстных коллекционеров, заядлых рыболовов и т. д. Таких фанатично-страстно-заядлых, что их увлечение — вся жизнь, все время, все заботы. Все остальное для них скучно, мелко и бессмысленно. Это и есть одностороннее, тревожное увлечение. Такое увлечение имеет в своем развитии такую стадию, когда «фанат» начинает презирать всех, кто не увлечен. И тогда первый способ переходит во второй.

2. *Второй типичный способ бегства от тревоги (и тем самым от себя) — агрессивность.* Ну что может быть тревожного в этом наглом и самоуверенном Максе из 10 «Б»,

который испытывает удовольствие от любой возможности унизить и оскорбить любого — малыша, одноклассника, учителя? А зачем он это постоянно делает? У него внутри чувство тревожности от собственной униженности, неспособности жить так, как хотелось бы, поэтому требуется постоянная демонстрация собственного превосходства. Унижая другого, этот Макс получает удовольствие, сравнивая положение другого с собственным положением. В этот момент он выше. Но как только эпизод завершается, тревожность от собственной униженности опять возрастает и все повторяется.

Тщательная маскировка тревоги, сокрытие ее от себя ведет к тому, что вы не знаете, что вам нужно, не можете обратиться за помощью, провоцируете отрицательное отношение к себе окружающих. Это усугубляет и без того тяжелое внутреннее состояние.

3. *Очень распространена такая форма ухода от тревожности, как апатия.* Апатия, вялость, безынициативность — пепел на месте когда-то бушевавшего пожара — столкновения противоречивых стремлений. Отсутствие живых эмоциональных реакций мешает увидеть те конфликтные переживания, которые породили тревогу.

Все эти способы бегства от тревоги неконструктивны и ведут в тупик, из которого самому очень трудно выбираться. Ведь ни один из этих способов не дает настоящего освобождения. Это ловушки, сети, которые опутывают вас, и чем больше вы барахтаетесь, тем сильнее в них запутываетесь.

А ведь определенный уровень тревоги просто необходим, он мобилизует человека на изменение себя и ситуаций. На первых этапах изменения жизненной ситуации человек старается не видеть этого изменения, хотя при этом у него и могут появиться показатели тревоги (он чувствует себя несчастным, разочарованным и т. д.). Это нормально и естественно: ведь человек видит то, что хочет видеть (помните, мы писали уже об этом в главе I?). Но если тревога растет, то развивающийся человек не бежит от своих чувств. Он обращает на них внимание, приближается к ним, одобряет их, считает своими, не отказывается думать о них. В этом и состоит принципиальное отличие конструктивного, развивающегося, нормального человека и деструктивного, разрушающегося, болезненного.

Итак, не бежать от своих состояний, а обращать на них внимание, приближаться к ним. Как? Можно кос-

венно. Зная, что тревожность очень близко связана с переутомлением, следить за своей степенью переутомления: появлением ранее отсутствующей усталости, эмоциональными сдвигами, умственной работоспособностью, расстройством сна. А можно и прямо.

Оцените свой уровень тревожности

1. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен(а) в себе.
2. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
3. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
4. В целом уверен и свободен от беспокойства.
5. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
6. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
7. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
8. Значительная неуверенность. Весьма травмирована неопределенностью. Страшно.
9. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
10. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Можете сопоставить эти результаты с оценкой тревожности по другой методике.

Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с номером вопроса «+», если не согласны — «—».

1. Перед тем как пойти к зубному врачу, представляю себе, что мне будет больно.
2. Мне неприятно оставаться одному (одной) в темноте.
3. Пугаюсь грозы и молний.
4. Обычно легко выхожу из равновесия.
5. Никогда в жизни ничего не пугался (пугалась).
6. Боюсь змей.
7. Часто снится такое, что просыпаюсь от страха.
8. Отвечая перед классом, испытываю большую неловкость (неприятное чувство).
9. Идя к врачу, волнуюсь, что он мне скажет.
10. Мне никогда не представлялось, что с кем-нибудь из близких случилось несчастье.
11. Волнуюсь, когда не знаю, по какой причине меня вызывают к директору (завучу).
12. Пугаюсь, увидев мертвое животное.
13. Не люблю оставаться один (одна) на открытом месте.
14. С трудом осваиваюсь с новым местом или новым коллективом.
15. Никогда не беспокоюсь о будущем.
16. Допустив ошибку, долго вспоминаю об этом.
17. Когда сажусь за занятия, часто мешают тревожные мысли.
18. Часто приходит в голову мысль, что могу заболеть или получить травму.
19. Считаю себя более нервным (нервной), чем большинство людей.
20. Меня не беспокоит, что думают обо мне другие.
21. Не могу долго сосредоточиваться на одном предмете.
22. Беспокоюсь о деньгах и о своей учебе.
23. Часто замечаю, что у меня дрожат руки, когда я очень стараюсь что-нибудь сделать.
24. Чаще, чем другие, краснею от смущения.
25. Я никогда не видел(а) страшных сновидений.
26. Я часто боюсь, что начну краснеть.
27. У меня легко появляется испарина, даже в прохладные дни.
28. Смущаясь, покрываюсь испариной, что мне очень неприятно.
29. У меня бывают периоды, когда я теряю сон из-за волнения.
30. Мне никогда не приходит в голову мысль о моей половой неполноценности.
31. Я редко бываю в хорошем настроении.
32. Я почти всегда тревожусь о ком-нибудь или о чем-нибудь.
33. Свидания меня нервируют.
34. Я чаще, чем другие, занимаюсь самоанализом.
35. Иногда я чувствую, что трудностей так много, что я не смогу их преодолеть.
36. Иногда я беспокоюсь по несущественным причинам.
37. Иногда я боюсь вещей и людей, которые на самом деле не могут мне повредить.
38. Я не люблю сталкиваться с трудностями и принимать важные решения.
39. Мне недостает уверенности в себе.
40. Иногда я чувствую себя бесполезным человеком.

Подсчитайте число «+» в вопросах 5, 10, 15, 20, 25, 30. Если число «+» у вас больше 3, то ваши данные считаются ненадежными. Вы сознательно или бессознательно искажаете свой облик, описывая себя лучше, чем вы есть. Если же число «+» у вас меньше 3, подсчитайте число «+» в ответах на другие вопросы.

А теперь оцените себя по десятибалльной шкале личностной тревожности (см. на стр. 48).

Как мы уже писали, если у вас высокая степень тревожности, надо не бежать от своих чувств и состояний, а приближаться к ним, считать своими, не отказываться думать о них. Конструктивно развивающийся человек начинает выяснять, как эти неприятные чувства связаны с его жизненной ситуацией, ищет причины недовольства собой и той жизнью, которой он живет. Для этого необходимо уметь анализировать и планировать собственные поступки. С одним из методов анализа вы можете познакомиться в книге: *Леви В.* Искусство быть собой. — М.: Знание, 1977.

Принятие чувств и состояний другого

В обыденной жизни широко распространено мнение, что эмоции и чувства лишь препятствуют взаимодейст-

Баллы	Юноши	Девушки
Степень тревожности: очень низкая		
1	0—7,4	0—11,5
2	7,5—10	11,6—15
низкая		
3	10,1—12,4	15,1—17
4	12,5—14	17,1—20
средняя		
5	14,1—16,5	20,1—22
6	16,6—19	22,1—24
высокая		
7	19,1—21,5	24,1—26
8	21,6—24	26,1—28
очень высокая		
9	24,1—27	28,1—31
10	27,1	31,1

вию людей, поэтому «не принято» выражать свои чувства: человек сдерживается, прячет их, искажает свое поведение, в результате чего собеседник не может его понять. Мы гневаемся, досадуем, боимся, злимся, но не выражаем это открыто, поэтому наш собеседник не догадывается о нашем истинном отношении к теме разговора или к какому-то событию. Более того, блокируя свои чувства, мы заставляем собеседника ошибаться, принимая за истинную нашу ложную демонстрацию отношений (мы злимся, а говорим о восхищении, досадуем, а показываем спокойствие, боимся, а жестами проявляем воодушевление).

Большинство из нас лишь в слабой степени реализует свое эмоциональное самовыражение, за что нас наказывает чувство неудовлетворенности собственной жизнью. Мы похожи на персонаж известного анекдота: «Обманул контролера в трамвае — билет купил, но не показал». Так мы и обманываем окружающих и себя, не показывая наши чувства. А это ведет к ограниченности и обеднению наших чувств. Борьба против выражения чувств, представление о «ненормальности», «картинности» выражения чувств затрудняют нам совершение поступков, межличностное взаимодействие.

Каждый человек имеет право на выражение возникающих у него чувств. Если чувства возникли, их надо выражать и принимать без искажений, в этом и состоит естественность и искренность. Глубина отношений между людьми во многом определяется тем, насколько искренне они могут выражать свои чувства в присутствии друг друга.

Трагедия многих любовных и дружеских отношений состоит в том, что близкие люди считают запретным выражение таких неприятных для близкого человека чувств, как гнев, жалость, печаль, ревность. В связи с этим появляется недоверие и сомнение — раковая опухоль дружбы и любви (вспомните Отелло!). Запретными являются выражения и положительных чувств («Она зазнается, если я буду показывать свое восхищение!», «Не буду показывать, что он мне нравится, а то подумает, что я к нему пристаю, будет издеваться надо мной и смеяться вместе со своими дружками»). Конечно, не всякое выражение наших чувств уместно и может быть не принято. Но во всякой ситуации можно найти подходящий способ передачи своих переживаний, которые будут способствовать лучшему пониманию нас, будут развивать наш диапазон чувств, способствовать их углублению и уточнению. В противном случае наши чувства «застаиваются», укореняются и переносятся в другую ситуацию. Но и другая ситуация становится для нас неточно воспринимаемой. Скажем, вы имели очень неприятный разговор с вашей подругой, но не выразили ей своей злости и раздражения. Придя домой, вы будете озлоблены и, вероятнее всего, испортите и дома отношения. Вместо этого «срывания зла» лучше расскажите домашним о неприятном разговоре, причем рассказывайте, передавая все возникавшие тогда у вас чувства! И вы вдруг увидите новые возможности изменения отношений с подругой, почувствуете освобождение, очищение от накопившейся злости и раздражения.

Наш страх потери контроля над развитием отношений с близкими, недоверие к нашим близким ведет к тому, что мы не обсуждаем с ними наши взаимные чувства. Разговор о чувствах ассоциируется у нас лишь с очень неприятными ситуациями («Почему ты стал так презрительно относиться ко мне?», «Откуда эта ирония и постоянная раздражительность?», «Почему ты так сердишься по пустякам?»). Единственное исключение — признание в любви и юбилейные речи.

Конечно, мы недостаточно осознаем свои чувства, не

4 Заказ 4696

принимаем их, бежим от них. Откуда же взяться точности выражения чувств, если вы их скрываете даже от себя? И мир в значительной мере искажается: ведь борясь с собственными чувствами и не принимая их, вы избирательно отвергаете то, что угрожает вам оживлением или пробуждением вытесненных чувств (особенно это проявляется в области «запретных чувств», которые человек предпочитает никогда не испытывать, но ведь они в вытесненном виде существуют у него! И этот человек начинает с такой яростью осуждать у другого малейшие «запретные чувства»!).

Как принято выражать чувства в нашей культуре

Существует несколько способов:

1. *Риторические вопросы* («Ты что, совсем уже?», «Куда ты лезешь?»). Эти вопросы задаются не для получения ответа, а для вызова у собеседника определенной реакции, для привлечения внимания собеседника к своим переживаниям (страх, раздражение, гнев, обида).

2. *Приказы и запреты* («Извинись сейчас же», «Не сиди так», «Завтра же сходи к тете Клаве»). С помощью этих высказываний человек старается ограничить такие действия другого, которые могут вызвать у данного человека какие-то чувства и переживания. Проще бы, казалось, сказать: «Не сиди так, потому что, когда ты так сидишь, мне не нравится твоя поза, она кажется мне очень вульгарной и развязной», но так не говорят почему-то. Изменений в поведении добиваются, но без всякого взаимопонимания.

3. *Ругань и проклятия* («Ты балбес», «Ленивый кретин», «Неряха», «Черт бы тебя побрал» и т. д.). Люди освобождаются от накопившихся гнева и злости, но вместо реальных чувств демонстрируют грубость и силу, которых на самом деле ругающемуся не достает. А определения ранят, принижают, пугают, озлобляют называемых. Хотя и идет какая-то эмоциональная разрядка, но истинные чувства (скажем, страх или чувство вины) искажены, сокрыты и не выражены, отношения становятся более конфликтными и напряженно-тревожными.

4. *Выговоры и претензии* («Ты опять не убрала в своей комнате», «Сколько раз тебе говорить, чтобы ты не включал эту дурацкую музыку?», «Почему ты вечно опаздываешь?», «Ты совсем не думаешь об экзаменах»). Хотя претензии и выговоры позволяют выплеснуть чувства, которые не удалось выразить раньше и которые накопились, но эти чувства, как правило, не соответствуют ситуации. Претензии и выговоры неправомерно обобщены («все», «всегда», «никогда», «опять», «совсем», «везде»), и поэтому само выражение эмоции опосредовано, обобщено и интенсивно. Ответ идет зеркальный, другой партнер отвечает тем же, и разрядка продолжается до истощения или до победы одной из сторон.

5. *Ирония и сарказм*. Описывать иронию и сарказм весьма сложно: ведь этот вид агрессии довольно часто вскрыт и виден лишь части аудитории. Выражается видимая похвала, одобрение, внутри которой содержатся критика, оскорбление и унижение собеседника. Это довольно утонченное нападение на другого человека (прочитайте у Э. Ростана, как Сирано де Бержерак на примере собственного носа демонстрировал мастерство иронии) с целью вызвать у собеседника чувство неловкости и стыда из-за того, что сам автор испытывает какие-то неприятные чувства. Есть немало людей, для которых ирония и злословие стали стилем жизни. Возможна самоирония в тех ситуациях, когда трудно выразить свои чувства, а облегчение необходимо (можно высмеять собственные недостатки, которые неизбежно станут причиной дальнейших переживаний, и таким образом преуменьшить значимость этих будущих переживаний).

6. *Похвалы и порицания* («Ты зануда», «Какой ты умный», «Какой ты сильный»). Очень опосредованная и невнятная форма выражения чувств, склонная к преувеличению и искажению. Эта обобщенно-оценочная форма, как и выговоры и порицания, нередко становится преобладающей формой выражения чувств.

7. *Приписывание другим мнимых черт*. (Мы злимся и говорим о враждебности другого, нам хорошо и мы говорим об открытости и доброжелательности того же собеседника.) Испытывая какие-то чувства, мы не стараемся осознать и выразить их, а стараемся приписать нашему собеседнику какие-то черты, которые могли бы быть причиной наших переживаний. Это, естественно, не облегчает нашего взаимопонимания и порой является причиной искаженного представления о собеседнике, которое меняется в соответствии с изменением наших чувств.

Таким образом, мы сами в конце концов перестаем понимать, что мы чувствуем в действительности. Тем более не понимают наши переживания, не видят движения

нашей души другие люди, вызвавшие наши переживания. Не раскрывая своих чувств, мы теряем глубину общения, искренность, ясность.

Существуют ли искренние, откровенные формы выражения чувств? Да, есть непосредственные формы, основанные на стремлении открыто называть и описывать свои чувства.

1. *Называние собственных чувств* («Мне грустно», «Я боюсь», «Я злюсь», «Мне стало весело», «Я почему-то обеспокоен»). Большинство людей, к сожалению, избегают слов, с помощью которых можно описать свое эмоциональное состояние и пользуются прямыми и однозначными определениями своих переживаний.

В древности все переживания пытались свести к трем (радость, печаль, желание), четырем (радость, печаль, желание, страх), шести (радость, печаль, любовь, ненависть, желание, удивление). Аристотель пытался установить порядок их происхождения (любовь и ненависть; желание и отвращение; надежда и отчаяние; робость и смелость; гнев, радость и печаль).

Начинайте выражать и называть эти чувства. На первых порах это будет трудно. Но творческое удовольствие выражения поможет вам. Вы будете совершенствоваться в назывании, и через некоторое время вам не хватит и этого словаря переживаний:

Печаль, грусть, тоска, уныние, огорчение, отчаяние, апатия, подавленность, безразличие, страдание, угнетение, вялость, безысходность, безнадежность.

Страх, тревога, ужас, беспокойство, испуг, боязнь, опасение, озабоченность, неуверенность, волнение, смущение, робость, осторожность, сомнение, удивление, недоумение, растерянность.

Гнев, ярость, возмущение, злость, раздражение, враждебность, досада, отвращение, обида, недовольство, презрение, негодование.

Радость, ликование, восторг, воодушевление, увлеченность, азарт, уверенность, окрыленность, превосходство, нетерпение, догадка, гордость.

2. *Обозначение возможных действий, к которым побуждают переживаемые чувства* («Мне хотелось обнять его и расцеловать», «Готов был провалиться сквозь землю», «Так и хотелось ударить его»). Требуется смелость и доверие для того, чтобы открыто высказать свои фантазии и желания. Тем не менее у данной формы богатые возможности информирования окружающих о своих чувствах, хотя в обыденной жизни мы избегаем произносить вслух обозначение действий, так как не знаем реакции партнера и боимся его непонимания.

3. *Употребление сравнений и метафор* («Чувствую себя так, словно в грязи вывалялся», «У меня ощущение, что я обидел ребенка», «Вышел после приема как на крыльях»). Для того чтобы успешно пользоваться сравнениями, необходимо читать скрытую в них информацию, представлять себе, как будет чувствовать себя человек, попавший в метафорически описанную ситуацию.

4. *Описание своего физического состояния* («Когда я его увидел, у меня земля из-под ног ушла», «Когда я это сказал, у меня комок подступил к горлу», «Меня мутит от этого зрелища», «У меня голова разболелась от этого»). Люди не вполне осознают, что́ именно они хотят сказать о своих переживаниях, но смысл описаний угадывается просто: комок к горлу подступает от волнения, тошнота свидетельствует об отвращении, а головная боль — о сдерживаемой злости. В процессе общения участвуют не только губы, язык, глаза и уши, но и весь организм: сердце, желудок, кишечник, половые органы, легкие и другие части нашего тела, которые по-своему тоже что-то говорят. Нужно лишь научиться понимать этот язык.

Наше физическое состояние, наши жесты могут создать отрицательное впечатление о нас. Мы уже писали об отрицательном впечатлении, которое мы вызываем нашими болезненными, навязчивыми жестами. Теперь поговорим еще об одном источнике искажения облика другого человека.

Как мир искажается нашими чувствами

Разве приятны нам люди, у которых изо рта исходит неприятный запах (источник которого — кариозные или нечищеные зубы, «пробки» в миндалинах, какие-то заболевания внутренних органов), которые источают интенсивный запах пота или от которых кисло пахнет давно не стиранной одеждой? Подавляющее большинство людей даже не подозревают о наличии столь сильного отталкивающего фактора: ведь наше обоняние быстро привыкает к неприятным запахам, особенно собственным («Свое дерьмо не пахнет», — говорил великий Эразм Роттердамский). Возникающая в процессе общения эмоция отвращения и брезгливости весьма значительно деформирует

образ нашего партнера по общению (так же, как и другие основные эмоции — горе, гнев, презрение, страх).

С искажением мира, возникающим на почве страдания, горя, сталкивался каждый. Трагические события (утрата близких, неудача важных дел, катастрофа, разочарование и измена близких), недовольство собой (боязнь ответственности, неудачи в школе, забитое, униженное и презираемое положение в компании значимых людей), тягостные физические ощущения (болезни, неблагополучные бытовые условия, физические воздействия в форме издевательств) настолько приковывают к себе человека, что он ничего другого не замечает, кроме своих страданий.

А люди в гневе разве что-то замечают? Восприятие окружающего мира зависит от эмоционального отношения к нему. Для влюбленных мир становится прекрасным, ярким, радостным. Для печального — мир серый, пустой, неинтересный («интерес» в буквальном переводе с латыни означает «быть в чем-то, быть в настоящем времени, в данной ситуации». А человек печальный, усталый, скучающий бежит от настоящего времени, которое для него неприятно и враждебно). Для человека, живущего в страхе или ненависти, мир тесен, грязен, мрачен или бесцветен (в зависимости от силы эмоций). Эмоции, направленные на одного человека, излучаются на весь мир и возвращаются к тебе. Ненавидишь одного, ненавидишь все вокруг, а вместе с тем и самого себя.

Как изменить свои чувства

Чувства лишь отражение наших потребностей, значит, надо менять наши потребности. Это поняли еще древние индусы. Сын князя из племени Сакья Сиддхарта Гаутама, родившийся в VI в. до н. э., открыл «четыре священные истины».

1. Всякое существование есть страдание. 2. Причина страдания заложена в самом человеке: это его неудовлетворенные желания (жажда жизни, наслаждений, власти, богатства). 3. Для прекращения страданий необходимо освободиться от своих желаний, достичь состояния, при котором нет чувств и желаний (погружение в нирвану). 4. Существует путь, посредством которого человек, познавший истину, может избавиться от страданий и достичь нирваны.

В момент открытия этой истины царевич стал Буддой,

Просветленным. Потом Будда разработал подробный «благородный срединный восьмиступенный путь»:

1. *Праведное воззрение* (нужно поверить Будде, что мир полон скорби и страданий и что необходимо подавлять в себе страсти).

2. *Праведная решимость* (следует твердо определить свой путь, ограничить свои страсти и стремления).

3. *Праведная речь* (следует следить за своими словами, дабы они не вели ко злу — речь должна быть правдивой и доброжелательной).

4. *Праведное поведение* (следует избегать недобродетельных поступков, сдерживаться и делать добрые дела).

5. *Праведная жизнь* (следует вести жизнь достойную, не принося вреда живому).

6. *Праведное учение* (следует следить за направлением своих мыслей, гнать все злое, настраиваться на доброе).

7. *Праведное размышление* (следует уяснить, что зло — от нашей плоти, от наших желаний).

8. *Праведное созерцание* (следует постоянно и терпеливо тренироваться, достигать умения сосредоточиваться, созерцать, углубляться в поисках истины).

Мы привели это описание не только для подтверждения мысли о значении потребностей для человека. В буддизме (как и в любой другой религии) была довольно подробно разработана методика постепенного восхождения к идеальному, праведному состоянию человека. Почти все религии говорят о возможности постепенного движения (взгляды — цели — речь — действия — образ жизни — убеждения) к единству внутренних переживаний и внешнего выражения. В отличие от описанного восьмиричного буддистского пути избавления от страданий, современная гуманистическая психология считает, что «неизбежность страдания не может быть преодолена». Поэтому человек предстает во всей своей целостности — с его страхом смерти, мучительными переживаниями невосполнимых утрат, бессилия перед стихийными бедствиями и социальными катастрофами, отчужденным от жизни и переживающим свое одиночество. Наша цель — принять в себе все это, ведь это наша часть, наша жизнь, наши переживания. Без них не будет связанности с миром реальным, земным. Принять в себе все эти переживания и сохранить при этом смысл жизни, веру, надежду,

любовь, ответственность, свободу, свое счастье и духовный рост.

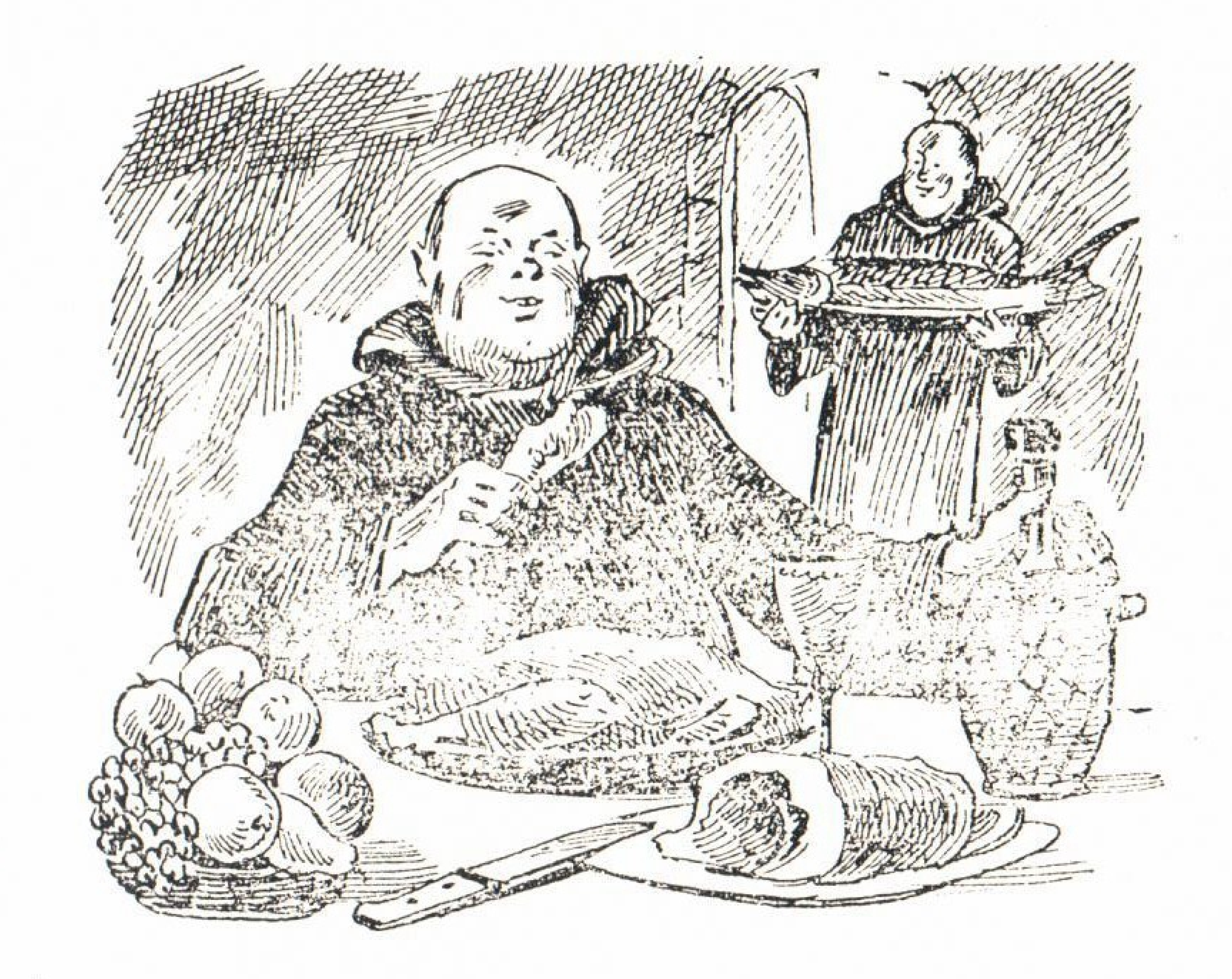
Принятию себя и посвящена эта книга. Мы уже говорили о принятии своей и чужой внешности, о принятии своих и чужих чувств. Когда мы говорим о чувстве радости, гордости, об эстетических чувствах, о моральных чувствах (справедливости, долга, ответственности), то не появляется сомнения в возможности и необходимости принятия этих чувств.

А как принимать такие свои чувства, которые в старину именовали грехами (чревоугодие, блуд, жадность, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордыня)?

Можно ли принимать свои грехи!

Русские монахи признавали потребности тела и души (необходимость для человека питаться, дышать, продолжать род, общаться с людьми и т. д.) и считали нормальным человеческим поведением удовлетворение этих потребностей. Грех же, по их понятиям, — чувства, не соответствующие нормальным потребностям организма. К примеру, чревоугодие. Каждый из нас знает разницу между утолением голода и обжорством (когда человек ест гораздо больше, чем это необходимо организму), утолением голода и гурманством (в старину это называли «гортанобесием», когда удовлетворяется не потребность тела, а страсть к вкусному). Монахи боролись не с потребностями тела, а с появлением искаженных потребностей, которые они называли «страстями». Если ты свободно принимаешь всякую пищу в меру естественных потребностей тела — нет чревоугодия. Но если пища владеет твоими помыслами, когда ты не голоден, если ты отказываешься от пищи потому, что она не так вкусна, как другая, — это чревоугодие, это страсть.

К сожалению, у большинства из нас естественный регулятор удовлетворения потребностей сорван. Был поставлен такой эксперимент: восьми — десятимесячным детям была предоставлена возможность есть только то, что они выберут. И что оказалось? Дети очень гармонично питались: в одно кормление они ели исключительно фрукты, в другое — предпочитали кашу, а иногда и вовсе отказывались от еды. И при этом не только нормально питались, но и развивались, а по некоторым показателям развития даже опережали группу детей с традиционным способом питания. Самое интересное, что дети питались



прямо по теории Х. Хея и Г. Шелтона, которая разделяет пищу в соответствии с теми средами, которые требуются для усвоения содержащихся в пище ферментов. Скажем, есть продукты, требующие пищеварения в кислой среде (мясо, рыба, яйца, молоко, фрукты, цитрусовые), есть продукты, требующие пищеварения в щелочной среде (мучные изделия, злаковые, овощи, сладости, бананы, финики), есть продукты, требующие нормальную среду (салаты, лук, капуста, плоды овощей, грибы, орехи, творог, масло). Мало этого, недельный рацион пищи, которую самостоятельно выбрали малыши, включал все необходимые для жизнедеятельности элементы.

К сожалению, мы не восьмимесячные дети из экспериментальной группы. Уже с первых дней жизни нам навязывается удовлетворение потребностей в соответствии с желаниями мамы, папы, бабушки, дядя, власти, традиции, государства. Мы едим и «за маму, и за папу, и за бабушку, и даже за куклу Таню». И постепенно разучаемся ощущать естественный вкус, цвет и тон окружающего мира. Мы не даем нашим потребностям проявляться, за что они мстят нам отсутствием эмоций. Проделайте следующее у п р а ж н е н и е.

Вы сидите сейчас за столом в своей комнате? Прислушайтесь к звукам в комнате... Ощутите, какие запахи в ней... Вчувствуйтесь в свое тело и определите, хотите ли вы есть. А пить? Попробуйте некоторое время ничего не пить. Следите, когда у вас появится жажда. Где она локализуется? Как вы узнаете, что это именно выражение вашей потребности в утолении жажды?

При появлении жажды возьмите в руку чашку с водой, закройте глаза и затаите дыхание. Теперь вы готовы всмотреться в себя, отключиться от внешнего мира, попробовать вкус воды на язык и обратиться к «верховному судье» внутри себя. Действительно ли идет утоление жажды? Ощутите все качества воды — ее температуру, вкус, мягкость... Сделайте еще один глоток... Когда и кто командует вами, что довольно?

Один древний полководец так поступал: после утомительного трехдневного похода по безводной пустыне он выводил новобранцев к реке. Тех из них, кто начинал пить из ладошки, он брал в свою гвардию. Всех остальных, жадно прильнувших губами к прохладной глади реки, он лишь жалел.

Очень трудно найти этого «верховного судью» внутри себя, который будет определять, нравится вам это или нет (соответствует это вашей действительной потребности или нет). Обычно мы предаемся фальши и прислушиваемся не к себе, а к голосам значимых людей вокруг. А если и слушаем себя, то путаем голоса, пленяемся страстями («У него была жажда жизни, а ему казалось, что надо выпить»).

Русские монахи определяли 5 периодов страсти:

— *Пролог* (мимолетная мысль, невольное чувство, первый, смутный образ). На этом периоде проще всего бороться со страстью: ведь страсть существует в зародыше.

— *Сочетание* (человек обращает внимание на возникшую мысль или образ). На этом периоде еще возможно отстранение ума и сердца от порочной мысли и чувства. Во всех религиях путь к такому отстранению виделся в достижении своеобразной внутренней пустоты, что означает свободу «от предвзятых мыслей и агрессивных намерений», «совершенство». Человек, постигший любое духовное учение (русский монах ли, японский самурай или иранский суфий), всегда лишен страха, уверен в себе и спокоен. Он сознательно управляет своим нервно-психическим состоянием и не допускает господства страсти над собой. А страсть можно преодолеть на первых двух периодах развития. Дальше она набирает силу.

— *Сложение*. На этом этапе душа «приклеивается» к помыслу или образу, идет страстное увлечение возникшим чувством.

— *Пленение*. Окончательное увлечение, человек сам не свой, теряет самообладание и становится порабощенным страстными желаниями и образами.

— *Страсть*. Входит в характер человека, в нрав его, делается родной, обычной. Страсть укореняется в сердце человека и становится источником его потребностей.

Пути преодоления своих страстей

Казалось бы, проще всего создать вместо страсти стойкое положительное чувство. Тогда страсти просто не будет места...

Стойкое чувство легче всего приходит в «измененном состоянии сознания». Это сейчас так говорят психологи-исследователи. А раньше это состояние исследователи религии называли «медитацией», «трансом», «одержимостью», «экстазом», православные — «сердечной молитвой», «видением», «благодатью», врачи — «гипнотическим» или «аутогенным погружением», поэты — «вдохновением», спортсмены — «вторым дыханием» и т. д. Это состояние отличается потерей чувства времени, особым изменением пространства, своих ощущений, восприятий, эмоций, воображения, появлением сверхвнушения и т. д.

К такому состоянию можно прийти через наркотики (но вы сами понимаете, что это дорога в ад). Можно через физическую активность (ритмическая музыка, танцы, пение) и психическую пассивность. Можно через физическую пассивность и психическую активность (медитация, транс. Это преимущественно мужской способ управления своими чувствами, воображением, восприятием. Кстати, в медитации человек помнит все свои переживания, а в неистовой одержимости — нет).

Медитацию как метод и особое искусство можно понять только после продолжительного периода тренировок.

В начальный период для тренировок нужна тишина и изоляция, уют, определенное время (утром после восхода солнца и вечером перед закатом). Заниматься нужно натощак, тепло одетыми, в спокойном состоянии, регулярно (3—5 раз в неделю).

Занятия проводить в позе «лотос», сидя «по-турецки»,

лежа на спине, сидя на стуле в позе «фараона» (удобно расположив кисти рук веерообразно так, чтобы мизинец был на середине бедра), чтобы был выпрямлен позвоночник. С техниками медитации вы можете ознакомиться в книгах: *Петров Н.* Самовнушение в древности и сегодня. — М.: Прогресс, 1986; *Каганов Л.* Медитация — путь к себе. — М.: Советский спорт, 1991.

Начинать можно с простейших упражнений, которые вы можете найти в книге: *Динейка К.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка. — М., 1985.

Медитативные формулы имеют, как правило, следующий состав:

1. Представление о «высшем, истинном «Я», существующем в вечности и бесконечности. Чаще всего представляется сверкающий источник белого яркого света, располагающийся в космосе за пределами солнца и звезд.
2. Представление о себе как части этого «высшего, истинного «Я», светлого, чистого, мирного, блаженного.
3. Представление о своем несовершенстве, мысли и воспоминания об отступлении от праведного пути, о появлении греховных страстей.
4. Обращение к Высшей силе и призыв ее на помощь в вымывании, сожжении в вас греховных страстей, мыслей, действий, обращение к ней с призывом в укреплении ваших сил и решимости.
5. Благодарность и представление «высшего, истинного «Я».

В древности не отрывали медитирующее самопогружение в безмятежность и покой от другого пути преодоления «страстей» — движения и активной практики в социальной жизни. «Вера без дел мертва есть», — говорили христиане. А китайские мудрецы для искоренения страстей, которое автоматически приведет к полному выявлению благомысленной, благой природы человека, советовали:

1. Для начала — добиваться сосредоточенности в «спокойном сидении и пресечении раздумий» с целью научения самоанализу и умению властвовать собой.
2. Непреклонно уподобляться совершенномудрому.
3. Приобретать личный опыт: «Если хочешь узнать, насколько горька горькая тыква, тебе надо самому отведать ее».
4. Осуществлять самопреодоление и постоянный каждодневный самоконтроль: всякую «вредную мысль подстерегать, как кот мышь».

5. Очищаться от эгоизма, себялюбия и вредных пристрастий до конца, иначе «достаточно будет одной крупицы, чтобы нагрянули все скопища зол, влекомые друг другом».
6. Осуществлять самотренировку в текущих заботах. «Благомыслие и состоит в обязанностях сохранения достоинства в деловых обстоятельствах, а еще лучше под ударами судьбы: несчастья, тяготы, печали и горести — истинные учителя. Страдание — семя радости, оно символизирует бесконечную возможность совершенствования, открытия радости. Малые страдания выводят нас из себя, великие же возвращают нас самих себе».
7. Сосредоточиваться на основной идее и воздерживаться от форсирования своих дел: «Не нужно помогать расти побегам, дергая их».

И эти правила, и медитативные формулы показывают лишь технологию соединения своего «Я» с чем-то более высшим. Что вы возьмете в качестве этого высшего — Бога, Магму, Вселенную, Природу, Идею, абсолютное «Я», Великих Учителей, значимых для вас и действительно нравственных, благородных людей — не так важно для технологии.

Технология совершенствования себя

Все мы хорошо представляем, что значит совершенствовать себя, скажем, в спорте или какой-то профессии. Там это совершенствование видно и в росте соответствующих мышц, и в скорости, точности движений, и в результатах. А совершенствование себя как человека означает увеличивать в себе проявление человеческого начала.

Что вы считаете за это человеческое начало?

Это и должно стать вашим «высшим «Я», вашим идеалом. Необходимо лишь, чтобы идеал побуждал вас к действию. А для этого нужно перевоплощаться, вживаться в созданный вами (а может быть, и существующий вне вас, трудно сказать) идеальный образ. Очень важно научиться перевоплощаться не внешне (хотя без этих умений тоже не обойтись), а внутренне. Это не потеря личности, а ее обогащение, раскрытие ее новых граней. Какие образы идеала представлять? Может быть представление идеала как огромного светового поля, пронизывающего все человечество и представляющего собой резервуар лучших мыслей и чувств людей. Мысленно подключаясь к этому полю, человек и черпает из него

необходимые для своего совершенствования силы, и вносит в него свои новые мысли и переживания. В этом соединении человек, отдавая свои лучшие мысли и переживания, насыщает себя положительными качествами идеала, которые потом будут реализованы в добрые дела. Человек привыкает к установке и направленности на свет и добро.

Может быть представление идеала как великого человека с интересной биографией (скажем, вы можете взять в качестве идеала Я. Корчака — великого педагога XX века, Л. Н. Толстого — великого писателя, М. Ганди — великого религиозного и политического деятеля, А. Д. Сахарова), как литературного героя, героя кинофильма, конкретного человека, живущего рядом. Остается лишь главный признак — соответствие идеала общечеловеческим гуманистическим, нравственно-духовным представлениям.

На первых порах, прежде чем подражать идеалу (научиться действовать, как он), надо научиться вживаться в этот образ всем существом, найти свой стиль вживания. Что у вас лучше получается: вмысливание, рефлексия поступков другого («Если бы я был на его месте, я бы...», «Он думает, что я думаю, что она думает...») или вчувствование, эмпатия его поступков («Я — он, он — я»)?

Кое-что о синектике и упражнения по перевоплощению

Напрасно думать, что вчувствование, горячий способ понимания другого нужен лишь актерам для перевоплощения на сцене. В 50-е годы нашего века в США появилась синектика — область знания по управляемому поиску новых идей. Синектика сразу же нашла себе применение прежде всего в деятельности конструкторов. Группа синектики, состоящая из 5—7 человек, использует аналогию в качестве средства для ориентирования своего мышления на поставленную проблему.

Например, субъективная аналогия. Конструктор старается представить себе, как можно было бы использовать свое собственное тело для достижения нужного результата: например, что он испытывал бы, если бы был... чашкой.

Упражнение. Перед вами стоит чайная чашка. Внимательно посмотрите на чашку. Не концентрируйте свой взгляд на какой-то точке чашки, а смотрите как бы

на все сразу, видя и чашку, и часть стола, и ложечку рядом, и сахарницу, и даже видя воздух рядом с чашкой, упругий и обволакивающий эту чашку. Сделайте еще одно усилие и как бы перенесите себя в пространство чашки. Ощутите, как вам стоится на столе, как вы чувствуете воздух рядом. Ощутите границы, свою поверхность, свое соприкосновение с миром. Зачем вы созданы? Для наполнения и последующего опорожнения. Вы рождены, чтобы, наполнившись, отдавать. Что вы (будучи чашкой) ощущаете, когда вас наполняют чаем. Вот вас взяли за ручку. Взяли какой-то Рукой. Рука владеет вами и несет куда-то. И вот в вас вливается горячий-горячий чай... Что вы чувствуете? А вот Рука несет вас к Губам. В этот момент осуществляется Смысл ваш, из вас пьют, вы живете, это и есть момент вашего существования. Ради этого вы и созданы... А человек ради чего создан? Где момент его существования?

И вот чая в вас все меньше и меньше, вам уже становится... Как и что вы ощущаете? А вот вы стоите, покинутая, на столе. Темный налет от чая, недопитые холодные остатки... Как вам в этот момент? А вот Рука берет вас, несет к мойке посуды. Вы лежите среди другой посуды... Вас положили в какую-то грязную тарелку, и в вас лежит недоеденный кусок торта. Он размок в остатках чая и липнет к вам... Как вы себя чувствуете? А как вы чувствуете себя, когда вдруг сверху начинает литься горячая вода и Рука берет вас и начинает мыть... А потом вы стоите на полке, сохнете и ждете Руки. Для осуществления...

Это простейшее упражнение на эмпатию. Подобным образом можно побыть ручкой, лампой, свитером, часами, небом, рекой, городом... Чем больше, тем лучше. С самого начала всерьез перенестись и заключить себя в пространство предмета, стараясь вместе с ним пережить все воздействия на него, ощутить его поверхность, массу, внутренний характер вещи.

А теперь представьте себя... атомом, мысленно съеживайтесь и умаляйтесь до размеров песчинки... еще меньше... еще меньше... Что за движения у вас стали? Куда вас повлекло магнитное поле... электрическое? Что вы за атом, какого вещества? Представьте теперь себя вступающим в химическую реакцию...

Трудно? Конечно, для таких перевоплощений-превращений нужны знания, какой-то их исходный запас, который бы помог вашему воображению в его путешествиях. Ведь

воображение не работает с «ничем», оно складывает новые образцы из имеющегося у вас материала. Чем больше у вас материала, тем ярче и необычнее новые образы (ведь возрастают возможности для комбинирования!). Конечно, с другой стороны, чем больше у вас материала, тем больший груз этого материала, тем труднее «взлететь» с этим материалом к новому.

А теперь представьте себя рекой... Вы омываете берега, несете свои воды по силовым линиям земных полей, по разломам и извивам земной коры... Ощутите своим телом тепло и мощь планеты, ее упругое и упорное тело...

А теперь представьте себя ветерком. Трудно?

Откройте форточку. Немного вытяните шею — вперед... Закройте глаза. Ощутите на лице легкое прикосновение ветерка. Ветерок ласкает вас и немного треплет волосы...

Вдохните воздух. Он свежий и прохладный. Ощутите свежесть и прохладу ветерка, ощутите себя как свежий и прохладный ветерок. Ощутите невесомость ветерка. Пусть он унесет вас с собой. Пусть ваше дыхание станет таким же легким, как дуновение ветерка...

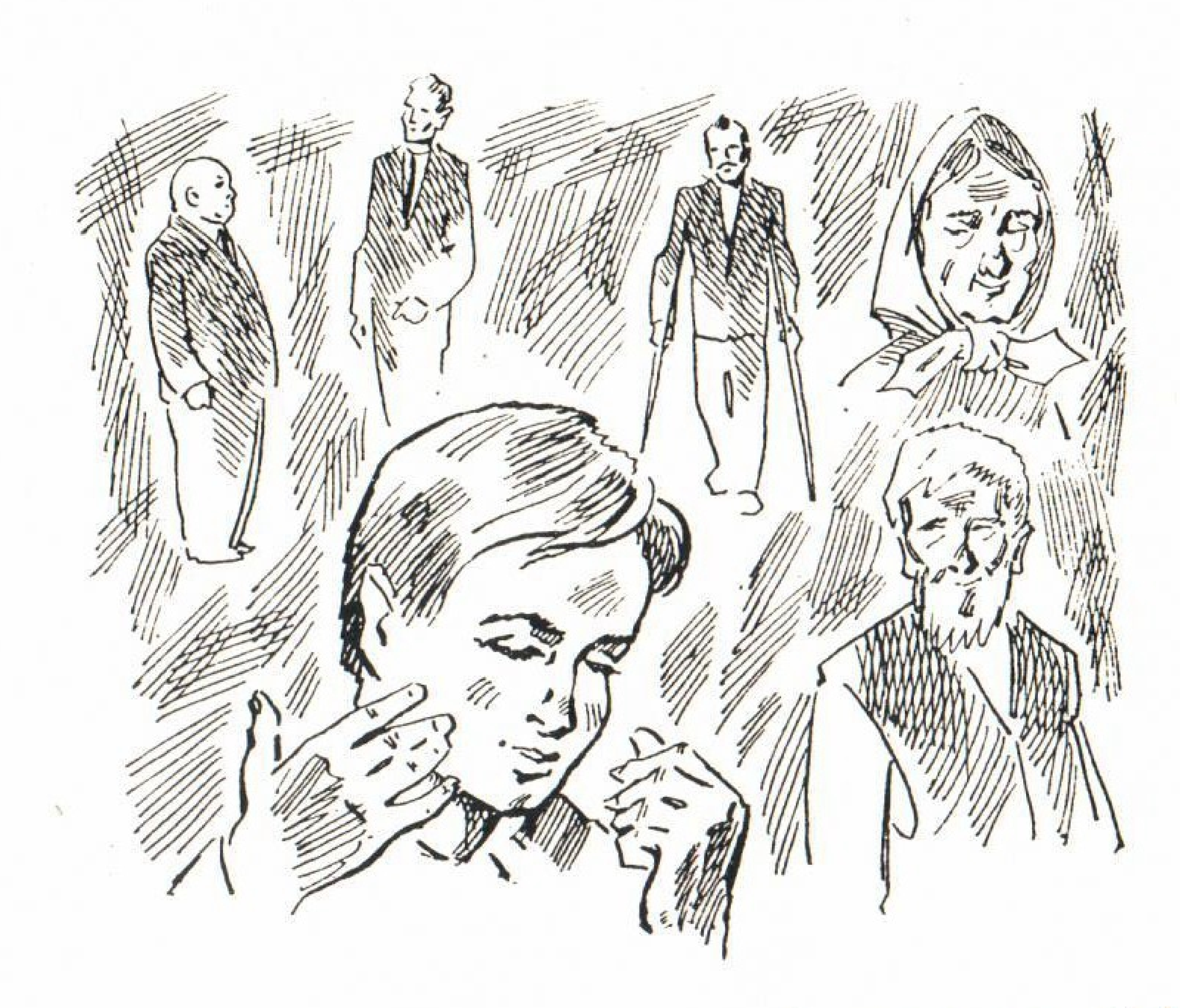
Ветерок касается ваших губ, и вы уже не слышите вашего дыхания. Вы растворяетесь в воздухе. Вас нет. Вы — ветерок, несущийся в воздухе... Что вы ощущаете, куда вы стремитесь?

Начинайте постепенно опускать голову к груди. Почувствуйте, как начинает биться сердце. Ветерок покидает ваше лицо. Попрощайтесь с ним. Улыбнитесь ему вслед. Окрывайте глаза. Взгляните на мир вокруг... Видите его новую чистоту и свежесть?

Путем таких превращений мы познаем масштаб жизни, используя ресурсы нашего воображения. Благодаря этому нашему качеству мы сможем через себя, в своем чувственном опыте проникнуть в законы движения Вселенной, непосредственно получить информацию из Микро и Макромира, понять мир.

Такие перевоплощения активизируют работу нашего сознания, обеспечивают эмоциональное подключение к Космосу и чувственную связь с ним, создают наше Океаническое «Я», о котором мы будем говорить в следующей главе.

Главное в этих путешествиях — преодолеть какой-то первичный барьер вживания, и предмет «потянет» вас, создаст ощущение причастности к иному бытию. От предметов вы можете переходить к упражнениям с животными. Попробуйте перевоплотиться в тех животных, кото-



рых вы считаете своим символом. А теперь попробуйте перевоплотиться в животных, которые вам явно не нравятся.

А далее можно попробовать перевоплощаться в людей. Способность человека жить в обществе во многом зависит от того, может ли он становиться в воображении различными людьми.

У п р а ж н е н и е. Представьте себе физическое свое самочувствие, если бы стали в два раза толще или тоньше. Быстро ли вы сгибаетесь, легко ли? Какие у вас ноги, руки? Как вы будете садиться и вставать на стул, на котором сейчас сидите? А как будете сидеть на вашем стуле, в какой позе? Представьте себя стариком (старухой) лет так восьмидесяти. Что это значит? Какое у вас было бы самочувствие? Как бы вы сидели на стуле? Как бы вы вставали и садились на стул?

Представьте себя хромым, глухим, слепым. Теперь представьте себе своего хорошего знакомого. Как он сидит, стоит, ходит, смотрит, слушает, разговаривает, его излюбленные словечки, его любимые жесты. Постарайтесь преодолеть барьер вживания (помните, его мы описывали в упражнении с чайной чашкой) и вчувствуйтесь, вникните, поживите внутренней жизнью вашего знакомо-

5 Заказ 4696

го. Как он смотрит на мир, что замечает, как относится к предметам, людям, как чувствует себя, чего желает? Попробуйте стать в воображении его «тенью», зеркалом, повторяя все внешние движения и пытаясь настроиться на его внутренние состояния, выражаемые этими внешними движениями.

Кроме субъективных аналогий, синектики действуют с фантастическими аналогиями (представляя себе вещи такими, какими они не являются, но какими мы хотели бы их видеть: например, хотелось бы иметь маленьких «человечков» для того, чтобы они уносили лишние калории из тела, хотелось бы, чтобы дорога существовала лишь там, где ее касаются колеса моего велосипеда), с символическими аналогиями (поэтические метафоры и сравнения, в которых характеристики одного явления отождествляются с характеристиками другого: например, дерево решений, глава правительства, колючий взгляд).

Перевоплощение, эмпатия требуется не только конструктору для создания субъективных аналогий. Эмпатия входит в число необходимых умений делового человека, руководителя, менеджера, поэтому эмпатия — понимание чувств другого и ответное выражение своего понимания чувств — входит в программу обучения менеджеров любого уровня.

Есть ли у вас деловая эмпатия!

Вот несколько контрольных вопросов на развитие деловой эмпатии.

Точно ли ваше выражение чувств, соответствует ли это выражение вашему внутреннему состоянию?

Легко ли вам это дается? Когда вы в последний раз выражали свое понимание чувств другого? Было ли это в ответ на чье-то горе, печаль, огорчение? Или это было по случаю радости, успеха, выигрыша? Можете ли вы общаться так каждый день? Ваша эмпатия зависит от личности человека или от ваших отношений с ним? С кем вам удается лучше эмпатия: с лицами мужского или женского пола? Со старшими или младшими? Со сверстниками? Помните ли вы случаи, когда дома, в школе или во дворе вам бросили обвинение в непонимании? Помните ли вы случаи, когда ваш собеседник вдруг вам говорил: «Знаешь, я никогда не предполагал, что это так (я не подозревал об этом своем чувстве)». При этом он это говорил медленно, с паузами, с чистым и ясным лицом.

Без перевоплощения, эмпатии очень трудно поддерживать необходимый уровень общения даже с самыми близкими. У вас есть младшие брат и сестра? Есть? Хорошо. Примените в общении с ними следующие упражнения.

Упражнения по улучшению контакта с младшими

Цель — замечать особенности младших, важные для развития, а не те, что раздражают вас. Научиться двигаться в теле младшего, видеть хоть изредка мир его глазами, трогать вещи его руками, переживать его чувствами.

Это полезно и для вас. Границы вашего «Я» раздвинутся, вы начнете вспоминать давно знакомое, но забытое... Ваши младшие начнут вам открывать новый мир в вас самих! Фактически и вы будете вчувствоваться, перевоплощаться в близкого, и он вживается, вчувствуется, перевоплощается в вас. Идет истинное общение (от слова общъ). Итак, упражнения:

1. *Настройтесь на контакт с телом ребенка* — хаотичным, непрогнозируемым, готовым очень быстро и плавно менять свои позы. Телом, которое еще во многом необучено и неточно, очень чувствительно к прикосновениям, способно к резонансу (резко прикоснетесь — оно вздрогнет, спокойно погладите — расслабится). И тело это естественно и искренне. И вспомните о телах — «черепашках», «кузнечиках», «лисичках», тогда вам будет легче почувствовать и понять похожее детское тело: как к нему прикасаться, какие движения ему свойственны.

Установите телесный контакт (возьмите малыша на руки, сядьте рядом с играющим в кубики ребенком и попытайтесь поиграть с ним, максимально вчувствуясь в его состояние). Помните, мы уже не раз говорили о барьере перевоплощения? Преодолейте этот барьер, испытайте телесное единение, резонанс.

2. *Внутренние состояния.* Пронаблюдайте за взаимоотношениями родителей и ребенка. Заметили ли вы зеркальность ребенка? Если он живет с громогласными взрослыми, то сам он начинает общаться криком и жить в постоянном состоянии возбуждения. А в обстановке постоянной напряженной тревожности (помните, мы уже говорили о ней?) ребенок тоже тревожен и взволнован. Какие настроения и чувства, принятые в семье, зеркально отражает ваш малыш? Какое «привычное лицо», «маску» надевает он во взаимодействии со взрослыми? Какие ошибки, неправильное поведение ребенка вызывают неодобрительные

взгляды, замечания, физическое давление (строгое лицо, громкий голос, крик, нажим рук при мытье, одевании, ограничения типа «не дам», «не пущу», «не трогай», «не вовремя») родителей, а какое поведение не создает?

3. *Темп взаимодействия.* Попробуйте стирать пыль с мебели, листать страницы книги, считать спички, складывать книги и тетради в портфель, ходить по комнате в такте целой ноты, половины, четверти, одной восьмой. Не знаете, что это такое? Спросите у тех своих знакомых, кто учится в музыкальной школе. Или у учителя музыки в школе.

Проделайте несколько действий в разных темпоритмах. Встаньте (на целую ноту), подойдите к окну (по половинке), отдерните штору, выгляните в окно, задерните штору, отойдите от окна и сядьте обратно (по четвертям).

Представьте, в каком темпоритме происходят действия ваших воспоминаний (вы идете ночью один по пустынной улице, вы загораете на пляже, вы на перемене в школе).

Вспомните, с каким темпоритмом входят в класс на занятия ваши учителя. А вы входите в класс с каким темпоритмом?

Пронаблюдайте в повседневной жизни за толпой людей, определите в ней темпоритмы отдельных людей и решите, чем вызваны эти ритмы, какими обстоятельствами, какими переживаниями людей.

С каким темпоритмом общаются с ребенком ваши родители? Одинаков ли он? А вы с каким? Есть ли равномерность этого темпоритма, не сбивается ли он (то много прикосновений, то совсем нет; то быстро одевают, то вдруг оставили; то вмешиваются в плавную игру, то бросают; рассказывают сказку, перескакивая с одного на другое и не доводя мысль до конца — и себя не слышат, и ребенка не понимают)?

Особенно точно можно тренировать свое умение синхронизировать, чувствовать темпоритм ребенка в моменты засыпания и пробуждения. Когда ребенка «усыпляют», вы сами должны создать у себя полусонное состояние (замедлив движения, темп речи, сделав прикосновения осторожными, а голос — мягким). Слов все меньше, оживления тоже.

При пробуждении надо помнить, что ребенок с трудом выходит из сна, что он не умеет себя будить. Настройтесь на тишину и сладость сна. Тихо приблизьтесь, мягко прикоснитесь. Пусть голос ваш будет матовый, бархатный, светлый. Рассеивайте сон как туман. Постепенно прикосновения становятся более ощутимыми, общение активнее. Но смотрите, ребенок может проснуться и в плохом настроении, поэтому не будьте излишне бодрыми и звонкими.

Будьте теплы и открыты

Тепло не метафора. Когда мы хорошо относимся к человеку, мы чувствуем тепло в груди. Если же мы любим человека, то чувствуем в груди даже не тепло, а жар, огонь, желание обнять весь мир (помните великие строки «Обнимитесь, миллионы»?). Назовем это состояние открытостью. Тогда ваши слова, жесты, мимика теплы, открыты, светлы, воодушевляющи и эмоционально окрашены, когда вы чувствуете огонь и открытость в своей груди.

Как же это появится? В пути. Сделать первый шаг в этом пути вам поможет следующее упражнение.

Примите любую удобную позу, желательно откинув голову на спинку кресла (если можно, лучше лечь в расслабленном состоянии). Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный ритм дыхания, а только следите за ним. Используйте фразу: «Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох... чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...» Вначале вы будете отвлекаться на разные картины и мысли, но постепенно вы почувствуете, как ваше дыхание становится более ритмичным и более глубоким. Почувствовав это, произнесите на выдохе: «Я расслабляюсь... Я совершенно (на вдохе)... спокоен (на выдохе)». Повторите фразу несколько раз, вслушиваясь в возникающие ощущения. Меняйте интонацию фразы, находя ее наиболее соответствующей вашему состоянию. Добивайтесь резонанса фразы и состояния. Присоедините к этому резонансу возникший у вас образ (лес, цветы в вазе, гладь озера, берег неподвижного моря, глубокое-глубокое синее небо). Если нет такого зарождения, попробуйте представить, что ваше тело обволакивается сверху вниз какой-то пеленой, облаком спокойствия (ваше тело сверху вниз омывается потоком спокойствия. Как теплая вода, это спокойствие проникает к каждой клетке вашего тела и проникает в глубь вас, наполняя вас уверенностью и спокойствием, глубоким и прочным спокойствием, таким спокойствием, которое не разрушат никакие мелкие дневные огорчения).

Если вместе со спокойствием к вам придет ощущение тепла, то хорошо. Если нет, то вспомните ощущение тепла (теплый душ, ванна, вы протягиваете руки к обогревателю, к печке, вы в солнечный день сидите на лавочке, вы загораете на пляже). Сделайте так, чтобы возникшие ваши зрительные образы стали настолько яркими, что перешли бы в осязательные. Как только появятся эти осязательные образы, произнесите слово «тепло», «теплота» или «появляется тепло» в различных интонациях, стараясь попасть интонацией в резонанс с картинкой — ощущением тепла, пусть они соединяются в единое целое — слово-картинка-ощущение... Пусть слово обволокет картинку-ощущение, а картинка-ощущение обволокет слово... Почувствуйте, как тепло проникает в глубину вашего тела, как становится теплым ваше дыхание, ваша кровь, текущая по артериям, венам и капиллярам вашего тела. Почувствуйте и произнесите при вдохе: «Прохладный воздух», а при выдохе: «Теплый воздух». Соедините ваше слово-картинку-ощущение с этим состоянием медленно выплывающей из вас теплоты. Создайте внутри себя эту гармонию слова и вашего внутреннего тепла, вашего маленького солнца или горящей свечки, или ярко-красной розы.

Теперь внимание в центр груди. Все внимание сосредоточено в центре груди. Грудь начинает прогреваться изнутри внутренним теплом, похожим на солнечное. Тепло и свет изнутри нарастают. Одновременно нарастает в вас теплая светлая радость, которая идет изнутри легко и свободно. Это бодрая, уверенная радость. Тепло, свет и радость. Радость растет вместе со светом, ярким солнечным светом. Вы наполнены бодростью, светом, теплом. Вы полны энергии, света и тепла настолько, что готовы излучать его. Готовы? Излучайте свет и тепло вокруг, распространяйте его окружающим. Как вы улыбались солнцу, пусть теперь лица близких улыбаются вам, вашей открытости, свету, теплу. Пусть и у них произойдет это волшебное раскрытие себя, раскрытие навстречу радости, раскрытие навстречу своему свету и теплу. Не вам, а идущему через вас теплу и свету улыбается ваш близкий. И, как и вы, он тоже становится открытым, радостным.

Открытие и тепло ведут к потоку одобрения и воодушевления, к участию. Исчезают люди, которые боятся «открыть рот» из-за риска быть смешным, наказанным, глупым. Каждый знает, что любое высказывание будет принято с радостью, с теплом и светом. А сколько прекрасных идей казались на первых порах «нелепыми и гадкими утятами»? Сколько их погибло, так и нераскрывшихся, так и умерших в закрытых ртах?

Приняв тепло чувств других и своих собственных, вы сделали еще один шаг к себе. Но ведь вы — не ваши чувства, какие бы теплые, радостные и светлые они ни были. Ваши чувства очень разнообразны, изменчивы, неуловимы, невыразимы, часто противоречивы... Они колеблются от любви до ненависти, от желания до отвращения, от надежды до отчаяния, от радости до печали и горя, тогда как ваша сущность, ваша истинная природа не меняется. Все проходит... и печаль, и гнев, и радость, и желание. А вы остаетесь. Вы наблюдаете и понимаете свои чувства. Вы можете ими увлекаться, а можете управлять: чувства могут вас использовать (например, вывести из себя), но и вы можете их использовать. Сами вы — не ваши чувства. Вы не исчерпываетесь своими чувствами. Вы — больше, чем ваше тело и ваши чувства. Пора делать следующий шаг. Пора спросить себя: «Кто я такой? Сколько меня во мне?»

ГЛАВА III. СКОЛЬКО МЕНЯ ВО МНЕ?

На золотом крыльце сидели...

Возьмите свой дневник. Как? Вы еще не завели его? Жаль. Ведь вы уже пробовали делать достаточно много упражнений, диагностировали себя по многим методикам. Куда вы записывали результаты, где вы анализировали их? Как вы ставили новые задачи в упражнениях?

Дневник становится обязательным для наших занятий. Дневник — отражение вашего опыта, в нем вы будете записывать события, происшедшие с вами и в ваших отношениях с людьми. Когда мы записываем, мы производим достаточно глубокую работу. Нелегко целеустремленно думать, труднее об этом говорить и еще труднее записывать. Кстати, если мы записываем неприятные переживания, то они, как правило, исчезают или ослабевают. Дневник позволит увидеть вам ваш прогресс, ваш рост. Благодаря ему вы заметите ритм своей активности, лучше поймете неуловимые в суете дней закономерности своей жизни. Итак, возьмите свой дневник и попытайтесь ответить на вопрос: «Кто я такой?»

Напишите ответ в своем дневнике.

Итак, ответьте на вопрос: «Кто я такой?» Должно быть не менее 20 ответов на этот простой и такой сложный и неоднозначный вопрос.

Сколько у вас ответов? Еще не 20? Спрашивайте себя еще... Все, достигли 20 ответов?

Давайте посмотрим.

Отыщите среди своих ответов те, которые описывают ваше «материальное, физическое, объективное «Я». Это особенности внешности, физические данные, ваш возраст, пол, национальность, особенности вашей одежды, предметы вашей собственности («Я» — это мой мотоцикл). Это самое раннее наше «Я», жесткое, объективное, обращенное внутрь и замкнутое в себе, основанное на телесных свойствах и самоощущениях. Этот тип «Я» преобладал на ранних стадиях развития, когда люди вели суровую борьбу с природой за выживание. Наше «Я» на этом уровне — *телесное*.



Теперь отыщите среди своих ответов те, которые описывают ваше *«социальное «Я»*. Это описание себя в терминах своего общественного положения (староста, вожак, ученик), ролей (клоун, советник, друг, пассажир, хулиган, предатель), групповых принадлежностей (пацан из Запрудовки, двоечник, коллекционер, хоккеист). Это то, чем признают вас окружающие. У каждого человека столько «социальных «Я», сколько существует групп, о мнении которых он заботится. Сколько групп вы назвали, сколько своих ролей выделили? Выделили ли вы себя как сына (дочь), брата (сестру), внука (внучку)? Это ваше «Я» объективное и стабильное. Ваше «Я» на этом уровне — синтез ваших ролей.

Роль — предписанный шаблон поведения, который ожидается и требуется от вас группой в соответствии с занимаемым вами местом в группе (это место называют статусом). Во всяком социальном действии роли находятся в обязательном взаимоотношении друг с другом, поэтому роли связаны обязанностями (что человек вынуждает себя делать в соответствии с играемой ролью) и правами (ожидание определенного ролевого поведения от партнера).

Каждый человек одновременно играет много ролей. Вы можете быть подхалимом в одной компании, любителем рок-музыки — в другой, раздражительным собеседником — в третьей. В семье вы нежный сын, в школе — неплохой ученик. Для вашего одноклассника — жадина, а для одноклассницы — зануда. Это для одной. А для другой — милый.

О, да мы ведь вышли из «социального «Я». Зануда и милый — черты *«рефлексивного, духовного «Я»*. В нем собирается наше представление о своих чертах характера, способностях, вкусах, установках, которые являются уже довольно независимыми от конкретных социальных ситуаций. Не зависит это ваше «Я» и от внешних социальных ролей, каждая из которых постоянно оценивается этим вашим «Я», которое и решает, как быть в случае ролевого конфликта (скажем, как примерной дочери вам надо сходить с мамой в кино, а как верной подруге надо идти к Кате, ведь ей тяжело болеть, надо навестить. В то же время позвонил Димон и назначил свидание. Ролевой конфликт. Кто будет решать? Ваше духовное «Я». Как оно решит? Вы знаете?).

Исчерпывается ли наше расширяющееся «Я» переходом от физического к социальному и далее к духовному «Я»? Да, но до некоторых пор. Речь идет о необходимости создания у себя океанического «Я», являющегося бесконечно расширяющимся, гибким, открытым.

Если «социальное «Я» жестко связано с определенными ролевыми ситуациями («Что скажет княгиня Марья Алексеевна?»), если «духовное «Я» отрывается от социальных ситуаций, но привязано к нашей личности, к нашему поведению, то «океаническое «Я» не имеет границ, оно основано на универсальных ценностях, абстрактных идеях, духовно-мистических откровениях. Если вы описали себя наиболее абстрактно, в суждениях, не связанных никакой детерминацией («Я — живое существо», «Я — песчинка на берегу времени»), значит, вы имеете это предельно расширенное «Я». «Я», которое объемлет все.

Если у вас в ответах представлены лишь «физическое» и «социальное «Я», то, скорее всего, вы просто уклонились от погружения в себя. Почему? Либо вы на самом деле не видите себя, либо играете с самим собой в прятки. Зачем? Ведь никто, кроме вас, не увидит ваших ответов в вашем дневнике...

А каково соотношение негативных и позитивных представлений о себе в ваших ответах? Принимаете ли вы

себя или отвергаете? Какие ответы вы поставили на первые 3 места? Почему так значимы для вас именно эти ваши проявления?

Много ли у вас обобщенно-оценочных ответов? («Я очень хороший. Я неглупый. Я эгоист».) На первый взгляд это откровенные, самокритичные взгляды на себя. Не обольщайтесь. На самом деле это не более чем ярлыки, стереотипы, лейблы (этикетки), которые лишь мешают вашему самопониманию.

Есть ли у вас ответы, выраженные с помощью глаголов или глагольных форм? В каком времени вы их написали («Девушка, которую никто не любит», или «Девушка, которую любили», или «Девушка, у которой впереди любовь»)? Если в прошлом — это не очень конструктивно, вы рискуете всю жизнь доказывать, «что, если бы не ..., то...», а это весьма утомительно, значит, рано или поздно вы махнете на себя рукой и ощутите себя неудачником. А если вы откладываете все на «потом», то это значит, что вы психологически инфантильны (психологический возраст ваш значительно меньше реального). Вы не замечаете ничего хорошего в дне сегодняшнем и относитесь к нему как к досадной помехе на пути к своему счастью. И здесь, как это ни странно, вы становитесь похожим на тех, кто живет лишь прошлым.

> Сердце в будущем живет;
> Настоящее уныло:
> Все мгновенно, все пройдет;
> Что пройдет, то будет мило.
> *А. Пушкин*

Попытайтесь понять, какой смысл вы вкладывали в каждый свой ответ. Что раскрывает (или прячет) каждая формулировка? В русском языке примерно полторы тысячи слов, характеризующих черты характера; не меньшее число слов характеризует внешность и ваши социальные роли.

Почему вы записали эти, а не иные слова — двадцать определений из тысячи возможных, почему?

На заре человечества древние греки, египтяне, китайцы, индусы, африканцы обладали на редкость цельным и ясным пониманием того, что Человек, Небо, Космос, Боги составляют единое целое. В каждом малом можно было заметить большое, в каждом большом — малое.

> В одном мгновенье видеть вечность,
> Огромный мир — в зерне песка,
> В единой горсти — бесконечность
> И небо — в чашечке цветка.

Человек мыслился как образ и подобие Божие, и его конструкция повторяла конструкцию Космоса, в нем сливалось небесное (духовное) и земное (телесное). Строение человека отражалось в строении его города, а это все соответствовало строению Небесного Божественного Града. Человек — микрокосм, в мгновении жизни которого древние видели вечность, в его строении — строение Космоса.

Вместе с научной революцией Коперника, Ньютона в XVII веке произошел распад этого цельного мира, человек оказался изъятым из Космоса, который начал жить по своим физическим законам. Лишь в XX веке появилась новая цельная картина мира В. И. Вернадского — Т. де Шардена. Они заметили, что воздействие Человека на единую Природу растет так быстро, что Человек становится основной геологической силой планеты Земля. Развитие Природы и Человечества делается неразрывным. Как в свое время неживая природа перешла в живую, создав почву, кислород, массу живых существ, так и биосфера перейдет однажды в сферу разума — ноосферу. Произойдет великое объединение, в результате которого развитие Земли сделается подчиненным Разуму Человечества. И это происходит уже сейчас, но пока лишь трагически — чернобыльская почва, аральская вода, уральская атмосфера лишь кричат о неразумности Человечества. Но Природа подчиняется...

Каждый человек, поставлен перед необходимостью создавать свое «океаническое «Я», ощущать свое взаимодействие с Человечеством и Природой. Хотя бы ради собственной жизни, ведь он дышит воздухом, пьет воду, живет на почве, которая может быть отравленой, смертельной для него...

Вы уже начали работу по созданию своего целостного «океанического «Я» (помните, как вы делали упражнения по перевоплощению, развивали у себя способности сопереживания?). Продолжим ее.

Упражнения по познанию своего «Я»

Войдите в состояние покоя (если забыли, посмотрите упражнение на с. 69). Можете сделать такую концентрацию: внимание направьте на дыхание; начните считать в уме: раз (при вдохе), два (при выдохе), три (при вдохе) и т. д. до десяти; потом начните все сначала. Это упражнение ритмизирует дыхание, делает его более глубоким, расслабляет тело и повышает устойчивость психических процессов.

Произнесите формулу, предваряющую вход в состояние аутогенного погружения: «Я совершенно спокоен». Повторите фразу несколько раз, вслушиваясь в возникающие ощущения. Как вы ощущаете ваше «Я»? Произносите формулу неторопливо и вдумчиво... Что значит «Я» и что считать за «Я» — мои телесные ощущения, чувства, мысли? Да, у вас богатые телесные ощущения и тело служит вам. Но еще в I главе мы показали, что *принятие тела* — лишь *первый шаг* к себе... Да, у вас богатые чувства, но в предыдущей главе мы показали, что *принятие своих чувств — другой шаг* к себе. Мысли...

Попробуйте занять позицию внутреннего наблюдателя. Приподнимитесь над собой мысленно на высоте примерно метр, займите там устойчивую точку наблюдения. Попробуйте посмотреть на себя с этой высоты в течение минуты. Затем поменяйте точку наблюдения вправо, влево, вперед, назад (примерно на метр каждый раз). Ищите наиболее удобное место наблюдателя. Нашли?

Наполните наблюдателя солнечным (огненным) светом. Представьте себе, что ваше внимание — прожектор солнечного света, проникающий в ваши самые глубинные слои.

Осветите прожектором внимания ваш поток мыслей. Смотрите на них внимательно из той точки, которую вы выбрали. Вы видите, что ваши мысли — лишь часть вашего «Я». Есть еще «Я» — наблюдатель и зритель этого процесса мышления. Теперь постарайтесь увидеть свою личность в целом. Постарайтесь заглянуть в глубь себя, почувствовать самые тонкие струны самого себя, глубинную основу вашей личности. Задайте себе вопросы: «О чем я думаю? Чего я хочу? Какие цели ставлю? Какие ценности для меня превыше всего?»

В момент задавания вопроса мысленно как бы освещайте себя вспышкой света, как бы «фотографируя» изображения себя. Фотографии могут быть физических состояний, ваших чувств, ваших мыслей. Что чаще всего из этих трех сфер проявляется на фотографии? Почувствуйте, к какой из сфер вашей жизнедеятельности вас притягивает, а в каких сферах вы чаще всего не бываете. Постарайтесь запомнить то, что вы увидели и почувствовали под лучом прожектора. Не отворачивайтесь от собственных глубин, а познавайте себя. Этимологически русский глагол «знать» связан с индоевропейским корнем «зен»

(рождать). В философской мысли многих народов исконно присутствовало понимание связи знания и любви. Познавайте себя — рождайте себя, любите себя, принимайте себя.

О с н о в н ы м с р е д с т в о м п о з н а н и я себя является правильно организованное с а м о н а б л ю д е н и е, которое нужно пытаться сделать постоянным и привычным. Для познания себя необходимо правильное взаимодействие трех ваших «Я»:

— «реального «Я» (что вы хотите в себе изменить);

— «идеального «Я» (внутренний ваш эталон, образец, которому вы хотите соответствовать);

— «Я» — наблюдателя» (управляющее «Я», мост, соединительное звено «реального» и «идеального» «Я»).

В обычной жизни наблюдения за собой либо вообще нет, либо оно кратковременно, неточно, случайно, отрывочно, бесцельно, поэтому «Я» наблюдателя» нет, нет и нормальной связи «реального «Я» и «идеального «Я». Есть или их фантастическое соединение (Манилов), или гибель одного из «Я». Когда вы научитесь разделять в себе эти три части (реальный уровень развития, идеальный образ и внутренний прожектор наблюдения), вы сделаете *третий шаг к себе* — к себе *как целостному растущему целеустремленному человеку*.

Процесс самонаблюдения нелегкий, требует мужества, смелости и терпения. Часто бывает, что в этом процессе человек наталкивается на свои отрицательные черты и качества, которые он раньше не видел. Почему не видел? Где они были раньше? В бессознательном (синоним для нашего разговора — подсознание). Отвлекусь и хоть немного расскажу об этом.

Когда человек сталкивается с несовместимыми влечениями, возникает конфликт. Если этот конфликт психологически невыносим, человек создает специальные защитные механизмы, тем самым «заглушая» возникающую тревожность, «убирая» ее в подсознание. Конфликт перестает осознаваться, но он «тлеет», живет, проявляется через нашу бессознательную жизнь: на образно-эмоциональном уровне, без слов и понимания. А так как этот уровень — целая жизнь (такой жизнью живут муравьи и собаки), то конфликту есть в чем себя выразить. Формирование сложных двигательных навыков водителя, спортсмена, и тягостные переживания при мучительном и невыносимом моральном конфликте — все это реализуется во многом без вмешательства сознания в подсознание. Мы формируем

двигательный навык и решаем конфликт, не отдавая себе никакого отчета в том, как это происходит. Весь процесс скрыт в глубине нашего «бессознательного «Я». В этой глубине идет формирование нашей жизненной стратегии путем нашего «бессознательного» подражания и внушения. В нашей жизни в подсознании хранятся не только образцы нашей жизненной стратегии, но и усвоенные нами социальные нормы («голос совести», «внутренний голос», «веление долга»). «Суд людей презирать нетрудно, суд собственный презирать невозможно» (А. С. Пушкин). «Совесть — память общества, усвоенная отдельным лицом» (Л. Н. Толстой). В подсознании идет большая часть работы мышления и воображения, оно — место рождения многих поэтических строк, научных идей, жизненных планов, острот, каламбуров, мыслей, двигательных навыков, социальных норм, которые мы считаем своими, решений мучительных моральных конфликтов и т. д. Отсюда возникает иллюзия чуть ли не врожденности этих качеств («классовое чутье», «голос крови», «зов предков»), появляется представление об озарении, вдохновении. А на самом деле все это рождается, созревает и хранится в бессознательном. Там же живут и вытесненные нашим «социальным «Я» мысли, влечения, желания, планы (они показались нашему «социальному «Я» постыдными, испугали его). Вытесненные и подавленные влечения дают о себе знать страхами, неловкими движениями, оговорками, описками, специфическим юмором — «психопатологией обыденной жизни». (Кстати, так названа одна из работ великого психиатра З. Фрейда.) Если вас заинтересовала тема бессознательного, начните с чтения его книг. А я вернусь к самонаблюдению.

В самонаблюдении даже отрицательных своих особенностей есть особый вкус, особое приятное ощущение познавателя. Обнаружив свою отрицательную особенность, человек вдруг чувствует прилив сил, которые появляются от обнаружения, открытия. Единственное, от чего следует уберегаться, — не становиться в позу судьи, оценивающего. Нужно просто принимать эти особенности как факт, не отождествляясь с ними, ведь ваше «Я» наблюдателя» не имеет этих недостатков, оно свободно от них и отстранено! В этом величайший смысл упражнения по занятию точки наблюдателя. Наблюдатель должен быть беспристрастным регистратором! У него появляется радость, но это радость открытия, радость познания факта. А сам факт бесстрастно «фотографируется». Когда таких «фотогра-

фий» наберется много, тогда можно переходить к самоанализу и комментированию себя. Но такой анализ возможен лишь после появления привычки видеть себя, наблюдать за собой. А привычка придет после долгих и разнообразных упражнений. Вот одно из них.

Упражнения, помогающие вам начать изучать свою судьбу

Для улучшения эффекта вы можете наговорить свой текст упражнения на магнитофон, а потом слушать этот текст.

Войдите в состояние покоя...

Закройте глаза, расслабьтесь, сделайте концентрацию на дыхании. Если это вам удается — хорошо. Если нет — попытайтесь сделать концентрацию на теле. Оно полностью расслаблено... Чувствую свои руки... они расслаблены... мои ноги расслаблены и тяжелы... мое тело расслаблено, приятно тяжелое и теплое... все мое внимание на правом указательном пальце... я начинаю чувствовать биение пульса в указательном пальце... во всех пальцах... помещаю точку (себя) в солнечное сплетение и ощущаю, как приятное тепло расходится от моего солнечного сплетения, как от солнца... Соединяю в целое: ощущение тепла, образ (например, маленькая грелка или маленькое солнышко в солнечном сплетении), слова («Приятное тепло идет от моего солнечного сплетения»).

Представьте себе ваших родителей. Кого вы представили? Вы — ребенок, и они что-то говорят вам. Что они вам говорят? Какие послания от ваших родителей приходят к вам в первую очередь? Что вам о вас говорили ваши родители? Что они внушали вам? Вас любили ваши родители? Просто так, за то, что вы есть? Или у них были другие чувства?

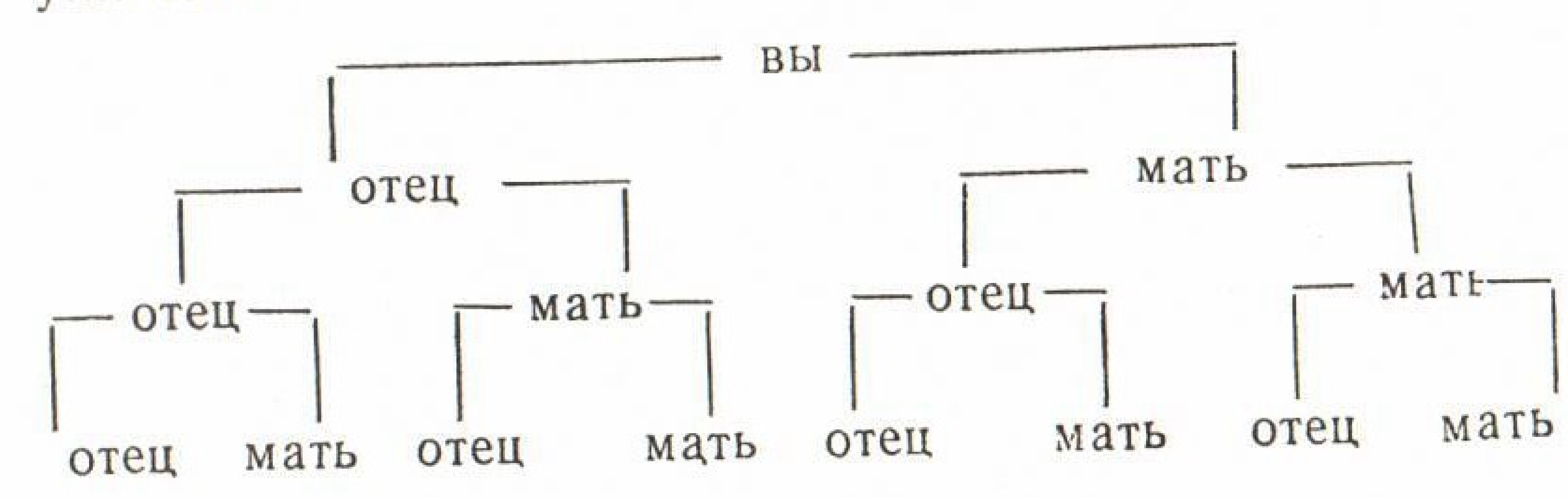
Когда вы были ребенком, вы принимали решение никогда не совершать определенных поступков, никогда не выражать определенных чувств? Каких людей ваши родители не уважали? А какие люди вам больше всего не нравятся? К каким людям ваши родители испытывали уважение? А какие люди вам больше всего нравятся?

Заканчивайте. Уходит чувство тяжести и тепла. Вы многое вспомнили из вашего детства, и по выходу сразу же запишите в дневник. Мышцы ног, рук, всего тела освобождаются от скованности. Вы чувствуете прилив сил. Легкий, бодрящий озноб пробегает по телу. Тело как ту-

гая сжатая пружина. Вы зарядились энергией. Вы многое вспомнили. Готовы записать. Встаньте! Сжимаете кулаки, сильно потягиваетесь, чувствуете приятное напряжение мышц. Глубоко вдохнули, резко выдохнули. Одновременно открываете глаза и разжимаете кулаки.

Садитесь и записываете ответы на все вопросы о вашем раннем детстве. Этим упражнением вы начали изучение вашей судьбы.

Ваш жизненный план начинает формироваться еще до вашего рождения. Еще до вашего рождения вам созданы определенные социальные условия (согласитесь, не одно и то же родиться во Франции или в Боливии, в XVII веке или в XIX, в 1930 году или в 1990, в Москве или на хуторе Черецком, шестым ребенком в бедной семье или первым и единственным в богатой). Вы еще не родились, а у вас уже есть



Что такое аристократизм

Можете ли вы написать фамилию, имя, отчество (для матерей — девичью фамилию), год рождения, место рождения, место погребения (если умерли) всех 14 ваших прародителей. (Это всего лишь до 3 колена. Аристократы знали своих предков до 15—20 колена.) При таких условиях появляется благородство — осознание своей принадлежности к некоему роду и желание соответствовать требованиям вашего рода. Благородство (благое родство) — благо осознавать свою связь с предками. Благородный аристократ сознает свое достоинство, свое равенство с любым другим родом. Иерархически вышестоящие не унижают и не колеблют достоинства благородного, ведь у него есть предки и Родина, как и у иерарха. Аристократу много дано от рождения, все, что возвышает его, получено от предков. И все, что унижает его, — результат лишь его вины. Поэтому с аристократа много и спрашивается. И спрашивается по большому счету — с тысячелет-

6 Заказ 4696

ней меркой, по самому высокому счету семейных преданий и культурных традиций.

Линия предков может быть *историческая, родовая* (наследственная передача) и *духовная* (индивидуальная передача через учеников). Поэтому у каждого есть возможность стать аристократом духа, храня благородство и достоинство всех своих духовных предков — учителей. Каждый может стать звеном в бесконечной цепи восхождений к духовности. Например, занимаетесь физикой — стремитесь попасть к тем учителям, от которых вы получите приобщение к роду (в данном случае к роду физиков).

Одно из таинств христианства — таинство рукоположения. Во время этого обряда совершающий его епископ передает чудесным образом посвящаемому особого рода благодать, который с этого момента новый священнослужитель будет обладать всю свою жизнь. В свое время этому епископу в молодые годы тоже кто-то передал благодать, тому — тоже, и так создается род, аристократия христианского духа, ибо в начале этой цепочки, этого рода был сам Христос. По аналогичной схеме строится и передача особого таинства в любой другой духовной области — физике, литературоведении, педагогике, музыке. Поэтому такое значение имеют встреченные вами люди. Стали ли они вашими учителями?

Упражнение по осознанию своей жизненной стратегии

Запишите в дневник: «Самые значимые люди в моей жизни» (кроме родителей). Кого из встреченных вами людей вы любили? Кто вам больше всех нравился? А кого вы ненавидели, но были странно связаны? Опишите динамику ваших взаимоотношений. Если эти люди уже в прошлом, то что в вашей духовной жизни они определили? Какие связи, влияние оказывают эти люди на вас? Есть ли у этих людей что-то общее? Сравните их с родителями. Что в них похоже, чем они различаются? Какое влияние оказали эти люди на вашу жизненную стратегию?

Трудно отвечать? Конечно... Ведь вы «просвечиваете», «озаряете» свое темное бессознательное, где хранятся сделанные вам указания и внушения, где в образно-эмоциональной форме даны основные установки вашей жизненной стратегии. А определить «соавторов» ваших жизненных планов трудно, ведь для этого надо «поднимать» из глубины подсознания воспоминания (а они могут быть

очень тяжелыми), делать это надо осторожно, умело и терпеливо, как и при всякой работе на глубине. Итак, продолжим подъем.

Есть ли в вашей семье семейные легенды и традиции? Какие легенды рассказывают о вашей жизни (рождение, младенчество, детство)? Какой образ вас маленького создается этими легендами? Кто, кроме вас, участник этих легенд? Вспомните, как прародители звали вас. По чьему предложению вас назвали? Почему? Было ли у вас в детстве прозвище?

Если вы на эти вопросы не можете ответить, задайте их живущим прародителям. Если они не смогут ответить, задайте вопросы родителям. У них вы можете спрашивать гораздо больше: ведь они знают многое такое, что бессознательно закладывалось вам в основу ваших жизненных планов. Задавайте им как можно больше разных вопросов о себе в детстве — гарантирую, что многие подробности вашей личной жизни в раннем детстве вам не известны, а многие эпизоды вызовут у вас недоумение.

Осознание своей жизненной стратегии есть осознание своих духовных связей с другими людьми, более ясное видение своего Учителя, это понимание и узнавание того момента, когда шло зарождение общего — появление вас в другом, а другого в вас. И это общное стало центром кристаллизации всего вашего последующего роста, основой вашей жизненной стратегии. Хранится же это в образах воспоминаний в подсознательном. Не очень понятно? Приведу пример.

До 12 лет А. Эйнштейн (один из основоположников современной физики) был очень религиозным ребенком. Он писал, что потом «чтение научно-популярных книг привело меня вскоре к убеждению, что в библейских рассказах многое не может быть верным. Следствием этого было прямо-таки фантастическое свободомыслие, соединенное с выводами, что молодежь умышленно обманывается государством, это был потрясающий вывод. Такие переживания родили недоверие ко всякого рода авторитетам и скептическое отношение к верованиям и убеждениям, жившим в окружающей тогда меня социальной среде». Эти слова Эйнштейна — лишь результат. А что было причиной?

Его бабушка по матери Йетта Кох писала родственникам 24 июня 1881 года (Альберту было тогда 2 года и 3 месяца): «Маленький Альберт такой чудный, и я заранее огорчаюсь, когда думаю о том, что столько времени не уви-

жу его». И через неделю еще письмо: «Маленький Альберт. Он такой прелестный, что мы все время говорим о его забавных идеях». Странно. Сам Эйнштейн в 1954 году в одном из писем вспоминает: «Мои родители были обеспокоены тем, что я начал говорить сравнительно поздно, они даже консультировались по этому поводу с врачом. Не могу точно сказать, сколько лет мне было в ту пору, но не меньше трех». Представляете бабушку, которая воспринимает «забавные идеи», высказанные без слов?

А его дед по материнской линии писал о восьмилетнем Альберте: «Вот уже неделя, как дорогой Альберт вернулся в школу. Я так люблю малыша — вы не представляете себе, каким хорошим и умным мальчиком он стал». Вот влияние прародителей. Что они закладывали в подсознание Альберта?

Эйнштейн любил рассказывать о том, как в возрасте 4—5 лет, когда он болел, отец принес ему компас. А через 60 лет Эйнштейн отчетливо припоминает охватившее его много лет назад ощущение чуда: недосягаемая и изолированная стрелка подвержена воздействию какой-то неведомой силы. «Этот случай произвел на меня глубокое и длительное впечатление» — слова эти говорят и о внезапном пробуждении страстного любопытства, и о внезапной кристаллизации чего-то такого, что длительное время формировалось в нем. И добродушный, оптимистичный, свободомыслящий Герман Эйнштейн, конечно, и не подозревал о том, что Альберт всю жизнь посвятит разгадке теории единого поля сил, действующих в природе. Герман лишь принес своему сыну компас... Что закладывают родители в подсознание детей?

А дядя Якоб познакомил его с теорией Пифагора до того, как Альберт стал изучать геометрию. И Альберт был очарован и после напряженных раздумий нашел доказательство теоремы, что было в тех обстоятельствах достижением, доставило большое удовольствие и дяде, и племяннику. А через несколько лет, когда Альберт начал читать учебник Евклидовой геометрии, «ясность и уверенность (геометрии. — *М. З.*) произвели на меня неописуемое впечатление», столь же сильное, как семь лет назад — магнитный компас (кстати, и философ Б. Рассел пишет: «В 11 лет я взялся за геометрию Евклида. Это было одним из самых важных событий в моей жизни, таким же ослепительно ярким, как первая любовь»).

И научно-популярные книги, которые Альберт читал «затаив дыхание», попали к нему не случайно. Их дал

Альберту Макс Талмей, студент-медик, который одно время часто бывал в доме Эйнштейнов. Талмей проводил в спорах с маленьким Альбертом долгие часы, направляя его мысль и стараясь расширить границы его интеллекта. Когда Альберт начал изучать высшую математику, Макс перевел темы их дискуссий на философию, где он еще мог одерживать верх. «Я посоветовал ему прочесть Канта. В то время он еще был ребенком — ему было всего тринадцать — и все же труды Канта, непостижимые для многих, казались ему понятными».

Вот вам и причины... Не просто — взял и начал читать научно-популярные книжки. «Так то Эйнштейн, — скажете вы. — Вон как у него все гладко...» Да вовсе нет.

Преподаватель греческого как-то сказал ему: «Из вас никогда ничего путного не выйдет», и Альберт запомнил это навсегда. Товарищи дразнили его «простофиля». Учебу он вспоминает с горечью: «Учеником я не был ни слишком хорошим, ни плохим. Моим самым слабым местом была плохая память, особенно на слова и тексты». В пятнадцать лет он остается один (семья переехала в Италию). Классный наставник выразил желание, чтобы Альберт оставил гимназию: «Одного вашего присутствия достаточно, чтобы подорвать уважение класса ко мне». Его исключают из гимназии. Через год он не сдает вступительные экзамены в высшее техническое училище Цюриха...

Что закладывали в подсознание Альберта окружающие люди? Дядя Якоб передал духовную связь с математикой, с красотой формул, их ясностью и силой... Студент-медик Макс передал духовную связь с философией, с традицией скептицизма, недоверия к авторитетам, участвовал в лепке могучей независимости мышления величайшего творца и бунтаря XX века.

Прародители... родители... значимые люди... Как велика их роль в определении вашей жизненной стратегии? Как важно понять их вклад, осмыслить тот подсознательный импульс, что движет нами, нашей судьбой... «Желающего идти судьба ведет, не желающего — тащит». Это и есть **два способа взаимоотношения со своим подсознанием** — *подчинение обстоятельствам,* бегство от осознания и осознание, *определение своей свободы.*

Вот гипнотизер погружает человека А. в гипнотический сон и внушает ему, что, проснувшись, он сходит в другую комнату, возьмет зонтик и захочет прочитать книгу, не

найдет ее и решит, что ее украл человек Б., за что он рассердится на этого человека Б.

А. просыпается, через некоторое время встает и идет к выходу: «Хочу прогуляться». Возвращается с зонтиком: «Вдруг будет дождь, а я собирался пойти в гости». Вдруг видит Б., взрывается и обвиняет его в краже книги.

У А. были мысли, чувства, желание, которые он субъективно воспринимал как собственные, но которые не являются результатами психической деятельности А. — они внушены ему. Так же и в нашем подсознании огромное количество социальных норм, взглядов, чувств, желаний не наше, а внушенное нам. Сколько газетных и журнальных статей мы пересказываем, выдавая за свое мнение! Сколько наших суждений о музыке лишь повторяют высказывания значимых для нас авторитетов! (Кстати, я сейчас пересказываю мнение одного из крупнейших философов и психологов XX века Эриха Фромма.) Будучи туристами в другом городе, мы рассматриваем не город, а те открытки, которые у нас в памяти. И очень радуемся, если обнаруживаем, что «все очень похоже». Так же в новом фильме мы прежде всего начинаем узнавать актеров. Если мы эстетически образованнее, то режиссеров, а то и всех вместе. Но узнавать, сличать, а не видеть.

Как же отличить псевдожизнь по навязанному сценарию от собственной жизни?

Мне сейчас вспомнились строчки из «Пер Гюнта» Г. Ибсена. Там есть эпизод, когда Пер Гюнт вдруг осознает нереализованность своей бурной жизни. И об этой нереализованности ему кричат «клубки», которые должны были быть его мыслями:

О если б были
Мы твои мысли!
Дал бы нам крылья —
Знали б нас выси...
Люди б с нами
Двинулись в дали.
Зря под ногами
Мы не мешали.

О нереализованности шелест в воздухе:

Мы песни — ты нас
Не пел во все горло,
Но тысячу раз
Глушил нас упорно.

Конечно, глушим себя не только мы, но и нас глушат. Подавляются наши естественные чувства (об этом мы говорили в главе II), критическое мышление, наши желания.

А так... О нереализованности шепчут сломанные соломинки:

Твои начинанья,
Мы тщетными были!
Нас колебанья
Твои погубили!
Все мы в день Судный
Встанем, губя,
Пер безрассудный,
Против — тебя.

Конечно, многие из нас не осознают этой трагедии нереализованности. Более того, начинают находить в этом нечто хорошее... Как та вяленая вобла из сказки М. Салтыкова-Щедрина: «Как это хорошо, что со мной эту процедуру (вычистили внутренности и выветрили мозги. — *М. З.*) проделали! Теперь у меня ни лишних мыслей, ни лишних чувств, ни лишней совести — ничего у меня не будет! Все у меня лишнее выветрили, вычистили и вывялили, и буду я свою линию полегоньку да потихоньку вести...»

Многие люди искренне убеждены, что жизнь вяленой воблы нормальна. Но я пишу книгу не для них. Я хочу помочь тем, кто намерен отличить псевдожизнь по навязанному сценарию от собственной жизни.

Начнем с отличия навязанных нам мыслей от наших собственных. Для вас ваша мысль начинается с ваших переживаний, с удивления, с вашего вопроса как проявления дефицита понимания мира и заканчивается вдохновляющим озарением понимания, когда на краткий миг вдруг весь мир становится ясным вам.

Я помню, как в одну из бессонных студенческих ночей в результате долгого увлекательного спора мне вдруг пришла в голову блестящая идея. Я помню тот восторг понимания, который охватил нас в тот момент. Мы даже записали на плакатик эту мысль, повесили его в комнате общежития. А на следующий день первый же зашедший приятель сказал: «Что это за банальность вы написали?» Я взглянул на плакатик и вдруг понял что эту мысль я всегда знал. Вот оно, подсознательное с его «всегда», вот она, раньше существовавшая во мне навязанная мне мысль. Но переживание почти говорило мне, что для себя я ее открыл только вчера. Хранившаяся во мне навязанная

мысль, псевдомысль, отличалась тем, что она вошла в меня тихо, без переживаний, без мучительных вопросов. Она была мне внушена для подкрепления и защиты моих предубеждений. А моя мысль открывает новое для меня, она вдруг объединяет в ясное целое до этого разрозненные факты и события моей жизни, она озаряет светом понимания мою жизнь.

Теперь несколько слов об отличии псевдочувств от собственных. Мы настолько привыкли изображать чувства, которых от нас ожидают, что забываем о своих подлинных чувствах. То же справедливо и для желаний, с которыми неразрывно связаны наши чувства. Значительная часть наших желаний навязана нам: не мы живем, а нами живут. Мы улавливаем и подстраиваемся под желания окружающих. Даже если мы поступаем наперекор желаниям окружающих, мы все равно под них подстраиваемся... Мы очень часто подчиняемся давлению извне и хотим делать именно то, что другие ожидают от нас. Это ожидание нашего действия звучит в самых разных формах. Здесь и подсознательный «внутренний голос», и обычаи, и правила приличий, и условности вашей компании, и «голос совести», и шантаж, и физическое воздействие окружающих...

Превратившись в отражение чужих ожиданий, вы в значительной степени теряете себя и уверенность в себе. Защитный слой, скорлупа вашего «Я», становится все толще и больше, а истинное «Я» — все тоньше и меньше. И это потерянное, скрытое под скорлупой ваше «Я» уже не скажет:

Иду туда, где мне приятно,
Тому внимаю, что понятно,
Вещаю то, что мыслю я,
Могу любить и быть
любимым,
Творю добро, могу быть
чтимым,
Закон мой — воля есть моя...

Ваше истинное, подлинное «Я» замолкает. Появляется «робот», «зомби», «манкурт». С невозможностью *СО...* — *Сострадать, Сочувствовать, Соединяться, Совершать* события, *Соглашаться*... Человек, которым живут, которого используют, который живет не своей жизнью, не своей судьбой, который не является самим собой.

А у вас есть собственные мысли? Чувства? Желания? Или они все внушены и навязаны Вам?

Возвратимся к вашему детству. Сделаем еще одно упражнение. Как и прежде, советуем записать этот текст на магнитофон и слушать.

Примите удобную позу. Полностью закройте глаза и мягко расслабьте веки... Взор свести вниз и немного внутрь, как будто вы рассматриваете кончик носа... Отключитесь от всех тревог и забот дня... Заботы дня перестанут вас волновать и тревожить... Отдаляются окружающие звуки, разговоры, шорохи... Вы дышите свободно, медленно, глубоко... Начинайте считать свои выдохи: «Раз... два... три» и так до десяти. После десяти начните счет сначала... Прожектором внимания следите, чтобы выдох был медленным...

Медленно, нараспев повторяйте про себя звуки: «а-а-а-о-о-у-у-м-м-е-н-н...» Мышцы нижней части живота при вдохе расслабляются... Сосредоточьтесь на себе... Нравится ли вам ваше положение в жизни? Что для вас главное сейчас в жизни? Как это главное связано с вашими поступками и делами? Чего вы хотите добиться в жизни? Как вам кажется, что самое худшее, во что может превратиться ваша жизнь? Запомните все ваши ответы, потом вы их запишите в дневник. Какие ваши чувства вам приятны? От каких своих чувств вы стараетесь избавиться? Вспомните моменты, когда вы радовались своему телу... Вспомните, когда вы страдали от своего тела... Вы — больше, чем ваше тело... Вы — больше, чем ваше чувство... Вы больше, чем ваши мысли...

Кто же вы? Какой вы?

Дайте возможность вашим мыслям, чувствам и состояниям свободно перемещаться внутри вас... Кто же вы?.. Запомните ваши ответы. Заканчивайте упражнение, готовьтесь к выходу из аутогенного состояния. Представьте, что ваш организм, как пружина, разворачивается навстречу активности... Ощутите в комнате легкий ветерок... Прохладный воздух на вдохе... Вы — птица, парящая в прохладном воздухе... Ваш лоб приятно прохладен и голова становится чистой, как кристалл... Начинайте вести заключительный счет от 5 к 1... Пять... Расслабление начинает проходить и исчезать... Чуть шевелятся, легко шевелятся пальцы рук и ног... Четыре... Энергичная волна поднимается от пальцев рук и ног, оживляется кровообращение, сжимаются руки в кулаки... Три... Прилив бодрости и сил. Представьте себя стоящим на снежной вершине средь синего-синего неба... Ясная светлая голова и радостная сила в теле... Два... Легкость и упругость в мышцах... Сжи-

маю и разжимаю кулаки... Один... Открывайте глаза, потянитесь, улыбнитесь окружающему миру, людям, своему здоровью.

Сядьте и запишите ответы на все вопросы в ваш дневник. Конечно, на часть вопросов ответа вы не получили. Ваше подсознание не так охотно раскрывает свои тайны. Оно активно влияет на нашу жизнь, но само скрыто и не осознаваемо. Но если мы вдруг увидим, осознаем эту подсознательную структуру, она потеряет магическую власть над нами. В эксперименте с гипнозом (помните, человеку А. внушили, и он все сделал и рационально объяснил) в следующем опыте у человека А. спросили: «Что ты будешь делать?» Он рассказал и про соседнюю комнату, и про зонтик, и про книгу.

А потом никуда не пошел!

Только подсознательная стратегия ведет человека. Стоит ее осознать, как власть ее теряется. Все наши упражнения и ставят своей целью осознать глубины своего «Я», понять свою стратегию, заложенную в детстве. Осознать и понять ее как свою стратегию. Но проверить на свету. Ведь многие реакции в темноте идут по другому, чем по свету. Вот вы и высвечиваете прожектором своего наблюдающего «Я», свою стратегию. Что жизненно для вас, то сохранится как ваше. Станет родовым, наследственным. А все фантомы, грезы миражи развеются. Они не выдерживают направленного на них света. Главное — не осуждать и не быть агрессивным. Вполне возможно, что от чувства собственного бессилия вы начнете разрушать найденные стратегии, увидев вдруг, что они сами не исчезли. Но ведь они не исчезли, видимо, только потому, что они — лишь поверхностные растения, а корни их глубже. Вырвав сорняк, вы его не уничтожите. Вырвав свою стратегию, вы не уничтожите корни ее. Только медленное и постепенное высвечивание — вот путь самопознания. А может быть, найденная стратегия не исчезла, потому что она ваша родовая, глубинная, архетипная. Так что совет может быть один — терпеливость и внимательность.

Человека можно представить в виде непрерывно растущего существа, окруженного твердым панцирем (мы начинаем излагать теорию кризисного развития Г. Шиихи, с которой вы можете познакомиться в статье: *Максимов М.* Улитка ломает панцирь//Знание — сила. — 1986. — № 5). Если живое существо растет, то через некоторое время

панцирь становится тесным — приходится его ломать. Время, какое проходит с момента взламывания панциря до образования нового, называется кризисом (ведь в это время существо живет без твердой оболочки, беззащитно).

Первый серьезный кризис человека, который он переживает примерно в 16 лет (кто-то и в 12, а кто-то и в 25), Г. Шиихи назвала «пересаживанием корней». «Корни», которые пустили в твое сознание родители, надо «пересадить» на свою «почву» (идеалы, моральные ценности, представление о целях жизни, о том, что такое «хорошо», а что такое «плохо» — это далеко не полный перечень «корней»).

Развитие личности, ее первый серьезный «взрослый» жизненный кризис начинается с растерянности, боли, с чувства потери себя, осознания себя «нулем», «пустотой». Боль, тревога, несуществование ведет к тому, что человек уходит в себя, сжимается — ощущая себя нулем, он стремится стать «ничем». Улитка закрывается, вся вслушиваясь в свою боль, в апатию. Это начало кризиса, разламывание, разбиение себя. У каждого свои способы. Вы, вероятно, найдете свой рецепт. Главное, как я уже раньше писал, не уходить от этой боли, приближаться к ней, признать ее своей, не отказываться думать о ней. Ваше поведение может быть то агрессивно-буйным, то плаксиво-депрессивным. В этих муках и радостях, в скорби и озарениях начинается ваша собственная судьба, появляется ваш духовно-нравственный опыт, формируется ваша биография. И как естественны боли для вашего формирующегося организма (то вдруг температура повышается, то сердце вдруг заколет, то кровь пойдет, то вдруг озноб или дрожь нападут, то вдруг вспыхнете и покраснеете), так естественны боли и для вашей формирующейся личности. В дальнейшем примерно раз в 7—10 лет это станет обычным явлением нормального развивающегося человека — пересаживание себя в новую раковину, в новые взгляды и цели. Но это освобождение от прежних привычек, догм, предубеждений не должно вести к освобождению от своих жизненных Принципов, родовых, аристократических Качеств, благодаря которым вы есть вы. Порывая с ними, вы порвете с собой, тогда боль станет мучительной, растерянность, дезориентация и пустота — постоянными. Не вспыхнет искра нового развития, не появится свет, новое слово, новая оболочка, панцирь своих Принципов и Качеств, защита своей родовой и уникальной сути.

Поэтому «пересаживание корней» надо производить бе-

режно. С силой достав из сознания очередной родительский корень, надо посмотреть, взвесить, оценить и... может быть, посадить в себя обратно, но уже как свой, родовой, который вы передадите и своему ребенку, ибо он ценен.

Корни защищают нас от мира, с ними тепло, удобно и спокойно. А испробовать себя — значит броситься во взрослый, неизведанный мир без уверенности, что так будет лучше. Наше психическое здоровье — в равновесии нашего «спокойного» (которое хочет тепла, уюта, близости с другими людьми) и «порывистого, мятежного» лица (которое тянет нас к неизведанности, вырывает нас из привычного мира друзей и близких, гонит в стужу и неуютность). Как достичь этого равновесия? Как соединить Традицию и Новизну, тепло привычного и стужу нового? Как создать свою жизнь, отличить свои мысли, чувства, влечения от чужих, навязанных? «Как сердцу выразить себя, другому как понять тебя?» Как осуществить процесс «пересаживания корней» так, чтобы сохранить благородную традицию, создающую ваше Достоинство, и насытить ее Новизной вашей уникальности?

Вопросы... Вопросы... Вопросы...

Какие же вопросы можно задавать себе!

Почему мне не везет в жизни?

Почему родители не считаются с моими желаниями?

Откуда у меня такая неуверенность?

Как мне перестать раздражаться по пустякам?

Почему я такой вспыльчивый с учителями, а с родителями нормальный?

Почему меня никогда не слушают в компании, а Светку — всегда, какую бы ерунду она ни рассказывала?

Почему большинство ребят в классе хамят мне?

А может быть, я никогда не выйду замуж?

Как сделать так, чтобы я стал интересным человеком?

С кем можно быть откровенным, если меня в жизни преследуют предательства?

Когда я стану сам собой, когда избавлюсь от моего флюгерства?

Почему я такой равнодушный и ничто меня не трогает?

Нормально ли так ревновать, как я?

Как «поставить на место» зазнайку?

Что делать, если надо мной издеваются, а я слаб? И над сильным они издеваются, даже с большим удовольствием...

Как быть, если никому не веришь?

И так далее, и так далее. Каждый человек имеет свои уникальные вопросы. Те, что здесь приведены, сформулировали ученики 10-го класса.

Вопросы, как видим, и очень конкретные («Почему большинство ребят в классе хамят мне?»), и очень общие, абстрактные («Почему мне не везет в жизни?»).

А у вас какие вопросы? Напишите их в свой дневник. Как? У вас нет вопросов? Вам все изначально ясно? Ситуация изначальной понятности, выраженная отсутствием вопросов, является грозным индикатором отсутствия работы мысли... «Мы ленивы и «нелюбопытны»... Увы...

Следующий за вопросом, как стартом мысли, *шаг мышления — перебор возможных вариантов ответа.* При этом оценивается вероятность каждого из вариантов и тот вариант, который по определенному нашему опыту определяется как самый вероятный, мы называем гипотезой.

Ох, как часто в своем самоанализе мы упускаем этот этап! Вот и в нашем примере. Если мы начнем перебирать варианты ответа на вопрос «Почему мне не везет в жизни?», то мы устанем записывать: «Потому что родился не там, родители не те, бабушка не любила, папа компас не принес, дядя про Евклида не спрашивал и мою мысль не будил, плохо воспитывали, студенты со мной в детстве не общались почему-то, клад на огороде не нашел, в классе дочки миллионера не было, учителя плохие» и т. д., и т. д. И каждая из этих причин весома, вполне могла бы создать вам другую, более «везучую» жизнь. Кстати, по этому поводу расскажу китайскую притчу.

У крестьянина была единственная лошадь. Ну такая хорошая! Вдруг она не вернулась с пастбища. В селении кто злорадствовал, кто сочувствовал крестьянину... Только вдруг через месяц приходит лошадь в дом, да не одна, а с тремя дикими лошадьми. В селении кто завидовал, кто поздравлял крестьянина с удачей... Сел его взрослый сын покататься на дикой лошади, а она так поднялась на дыбы, что упал сын и расшибся, сломал себе обе руки и ногу. В селении кто злорадствовал, кто сочувствовал крестьянину... Проходил по селению тут императорский отряд и забрал всех парней на войну, а сына крестьянина оставил, ведь сломаны обе руки и нога... В селении... И так далее.

Китайцы очень любят демонстрировать эту мысль. Скажем, игра у них есть. Играют вдвоем. На счет три выбрасываешь вперед руку. Если выбрасываете кулак — камень, если ладонь открыта — лист бумаги. Если два пальца вы-

ставлены (как в жесте V — победа), а остальные пальцы сжаты — ножницы. Камень разбивает ножницы, ножницы режут бумагу, бумага завертывает и уничтожает камень. «Нет в мире совершенства», — говорил Лис Маленькому принцу, узнав, что на его планете нет охотников, но нет и кур. В каждом событии есть смысл и ценность, есть возможность для развития и для гибели. (Помните, мы писали об этом в главе I, когда говорили о наших врагах?) А в нашем подсознании живет вера в справедливый мир.

В одном из экспериментов испытуемые наблюдали опыты, которые проводились с другим человеком: студент, «не справившийся с заданием», подвергался удару тока, очевидно, болезненному. В одной группе «наблюдатели» могли по своему усмотрению заменить наказание током за какие-то вознаграждения, и все они воспользовались этой возможностью. Другой же группе замена наказания не была предоставлена, а жертва «обучения» продолжала страдать на их глазах. После «урока» и та, и другая группа высказывались о характере, взглядах и способностях «ученика». Те, кто смог облегчить участь жертвы, отнеслись к ней лучше и описали более благоприятно, чем те, кто был бессилен ей помочь. Последние продемонстрировали довольно резкую антипатию к жертве эксперимента, как будто жертва действительно заслуживала свою судьбу.

В годы фашизма и сталинских репрессий многие люди либо отрицали факты массовых убийств, либо же верили, что люди, которых посылали в лагеря смерти, этого заслуживали. Социологи отмечали сходные реакции американцев на сообщения о жестокости своих солдат в годы вьетнамской войны. А какова наша реакция на действия наших солдат в Афганистане? Подобная же тенденция по отношению к бездомным, безработным. «Их страдания преувеличены, и они сами во всем виноваты», — считают многие представители среднего класса. Раз человека постигло несчастье, значит, он сам в нем виноват. Та же тенденция и в приятной сфере удач, выигрышей, счастливых случаев.

Эта вера ведет к признанию справедливости любого наказания, к оправданию любого проявления силы и власти.

И эта вера в справедливый мир, идущая из нашего подсознания, требует немедленного обоснования наших затруднений. Причем, как вы заметили, затруднение настолько непонятно, что вариантов причин — тысячи. А наше быстрое сознание мгновенно находит нравящуюся и создает четкую связь: «Мне не везет, так как я родилась не в Москве». И все. Можно объяснить любое следующее затруднение...

Это суть нашей обычной житейской логики, от которой мало толку, разве что укрепится ваша подсознательная вера в справедливый мир.

Идти надо по-другому. Вот два возможных пути, две техники активизации самоанализа.

Первую мы назовем несколько необычно.

Самодельный детектор правды

Вопреки распространенному мнению, основная область применения полиграфии (детектора лжи) не допросы, а проверка служащих, нанимаемых на работу.

Прибор (поли-граф) одновременно регистрирует у человека дыхание, относительное давление крови, электрическую активность кожи и время реакции. Профессионал в своей оценке основывается на особенностях общей картины активации, которая неизбежно сопровождает нашу любую эмоциональную реакцию. Задача сотрудника — найти такие вопросы, которые вызывали бы эмоциональную реакцию у виновных, но на которые не реагировали бы невиновные.

В попытках обмануть детектор лжи есть две стратегии. Первая — подавление всех реакций. Нужно стараться автоматически отвечать на все вопросы, сосредоточивая свое внимание, скажем, на рисунке обоев. Вторая — создавать притворные эмоциональные реакции на незначащие раздражители. Скажем, вспомнить что-то, что вызывает вашу ярость. Или прижать язык к небу. Или нажимать пальцем ноги на кнопку в башмаке, которую вы предварительно туда положили.

Ясно? А теперь делайте все прямо противоположное. Вот вы и сконструируете не «детектор лжи», а детектор правды, который поможет вам осознать свои подлинные, истинные переживания, отделить их от изображаемых чувств, которые требует от вас жизнь в обществе. А теперь проделайте следующее *упражнение*.

Включите магнитофон на запись. Примите удобную позу, укрепите микрофон так, чтобы он вам не мешал. Одним из изученных вами способов войдите в состояние аутогенного погружения, в состояние глубокого покоя и расслабления...



Не выбирая слов и выражений, начинайте говорить все, что приходит вам в голову: воспоминания детства, взволновавшие вас события сегодняшнего дня, вспомнившаяся вдруг ссора с родителями, мимолетные мысли, обрывки снов, ваших фантазий, просто первые приходящие в голову слова, любые ассоциации на эти слова...

Не пытайтесь ничего осмыслить, не анализируйте, не оценивайте. Расслабленно, в состоянии глубокого покоя, ищите внутри себя зоны, которые хотят высказаться... Не ждите от себя яркой речи, не пугайтесь никаких слов и тем, не подавляйте неприятные или постыдные мысли, выражение чувств... Не делайте никаких выводов и не ставьте никаких точек из страха, что расскажете такое...

Освобождайтесь от привычных рамок «думания о себе». Находите себя нового, неожиданного, скрытого в вашем подсознании. Принимайте себя из подсознания в любом обличии. Ваша часть «Я» так долго была в темноте и сырости, что, конечно, не очень красиво выглядит на свету. Не пугайтесь. Пусть идет освобождение вас из темноты...

Когда вы закончите этот «поток сознания», самостоятельно осуществите выход из состояния аутогенного погружения.

Конечно, на первых порах вы можете провести около магнитофона и двадцать минут, и полчаса, но не сумеете

произнести и десятка фраз. Не исключено, что ваши первые записи вместо «потока сознания» воспроизведут лишь «отчет о проведенных днем мероприятиях». Не беда. Прорывать рамки обусловленности и переходить к видению своей жизни как потока сознания довольно трудно. Не надо искусственно себя заставлять. Пройдет время (может быть, несколько дней, а может быть, и недель), и вы сможете свободно и раскованно говорит с собой, без «утайки» и «зажимов».

Мировая литература начала использовать прием изображения человеческой психики «изнутри», как сложного и текучего процесса еще в эпоху сентиментализма (романы Л. Стерна «Жизнь и мнения Тристрама Шенди» 1767 г. и «Сентиментальное путешествие» 1768 г.). А. Стендаль, М. Пруст, Д. Джойс, В. Вульф, Т. Манн, У. Фолкнер, Э. Хемингуэй, Х. Картасар, Г. Маркес, Г. Грин, Г. Бёлль— сколько писателей мастерски использовали этот прием! А фильмы А. Тарковского, А. Сокурова, И. Бергмана, Ф. Феллини? Разве можно их понять рационально, пытаясь найти причинные связи? Их надо смотреть в состоянии полупогружения, стараясь войти в этот поток и слиться с ним...

Но я отвлекся. Когда вы почувствуете, что слова ваши идут из глубины вашей без «утаек» и «зажимов», можете начинать анализировать ваши рассказы. Перемотайте пленку, начинайте слушать ваш рассказ и в дневнике отмечайте все заминки, которые вы замечаете в процессе рассказа: в какие моменты вы «затормозили», резко сменили, «перескочили» на другую тему; высказали вдруг очень неожиданные сочетания ассоциаций; изменили тон рассказа. Выключите на время магнитофон и попробуйте объяснить, почему вы сделали заминку, какое отношение имеет содержание рассказа «рядом с заминкой» к вашим сегодняшним переживаниям, мыслям, влечениям, что общего между ними.

Успешное выполнение этого упражнения позволит вам не только лучше воспринимать фильмы И. Бергмана и Ф. Феллини. Вы сможете замечать, запоминать (записывать и анализировать) ваши ассоциации и эмоциональные изменения, которые проявляются у вас в процессе ваших действий и общения.

Почему вас «бросило в жар»? Отчего у вас пересохло в горле? Почему напряглись мышцы лица? Отчего вдруг у вас возникло желание отвести взгляд? Почему у вас задрожали руки? Участилось сердцебиение?

Начинайте работать с отрицательными эмоциональными состояниями. Это в любом случае приведет к снижению их интенсивности. Рациональный анализ расщепляет эмоцию.

Почему вдруг именно сейчас возникла у вас эта мелодия? Почему вдруг мелькнул образ этого человека сейчас, какие нити связали ту ситуацию и эту? Какое значение для этого разговора имеет образ того человека?

Постепенно обрабатывая и систематизируя по крупицам сведения о себе, вы находите повторяющиеся реакции, наиболее выраженные ваши переживания, значимые для вас ситуации, начинаете формулировать гипотезы происхождения ваших переживаний. И тогда, может быть, совсем по-новому будет выглядеть список ваших проблем, которые мешают вам чувствовать себя свободно, создают напряжение и тревожность.

А теперь расскажем о втором пути активизации процесса самостоятельного психологического анализа проблем.

Техника контрольных вопросов

Цель ее — с помощью наводящих вопросов подвести к решению психологической задачи. В практике изобретательства применяются вопросники, составленные А. Осборном, Д. Пойа, Г. Бушем и др. К сожалению, в психологии нет такого количества вопросников. Их составление только начинается. Предлагаем один из вариантов.

Можете выбрать из этих вопросов те, которые вас заинтересуют, можете работать по целым блокам. Но обязательно нужно дополнить ответы в дневнике как последующими наблюдениями за собой в конкретных ситуациях, так и дальнейшим сравнением результатов наблюдения с первоначальными ответами.

I. Стратегический жизненный анализ.

1. Что в жизни вы считаете достойной целью?
2. Каким бы вы хотели видеть себя через 50 лет?
3. Если бы вы узнали, что жить вам остается еще только десять лет, как бы вы хотели провести эти десять лет?
4. Если бы вы узнали, что жить вам остается только 1 год, как бы хотели провести этот год?
5. Если бы вы узнали, что вам осталось жить всего месяц, как бы вы провели этот месяц?
6. Что для вас самое важное в жизни?

— Активная, деятельная жизнь;
— жизненная мудрость;
— здоровье;
— интересная работа;

— красота природы и искусства;
— любовь;
— материальное благополучие;
— наличие хороших и верных друзей;
— хорошая обстановка в нашей стране;
— сохранение мира на Земле;
— уважение окружающих;
— повышение своей культуры, развитие интеллекта;
— равенство и братство всех;
— независимость суждений и оценок;
— свобода как независимость действий;
— счастливая семейная жизнь;
— возможность творчества;
— уверенность в себе;
— удовольствия, развлечения, приятное проведение времени;
— экологическая безопасность.

7. Чего бы вы хотели добиться в жизни?
8. Какую цену вы согласны заплатить за реализацию этой цели? Чем бы вы пожертвовали за реализацию вашей цели?
9. Есть ли у вас единомышленники?
10. Что в себе вы больше всего цените?
11. От чего в себе вы хотели бы избавиться?
12. Готовы ли вы к преодолению препятствий, которые будут появляться у вас в жизни?

II. Оперативный жизненный анализ.

1. Что в ближайшем году вы считаете для себя самым важным? Как это связано с вашей достойной целью?
2. Какие изменения в вашей жизни вы хотели бы видеть через год? Что для этого надо сделать?
3. Какие изменения в вашей жизни вы хотели бы видеть через месяц? Что для этого надо сделать?
4. Какие качества вы считаете своими (слева поставьте «++», если уверены, «+», если не очень уверены, что это качество выражено у вас), а наличие каких качеств у себя вы отрицаете (слева поставьте «——», если уверены, «—», если не очень уверены, что данных качеств у вас нет)?

— Аккуратность;
— воспитанность;
— высокие притязания и запросы;
— жизнерадостность;
— исполнительность;
— независимость;
— непримиримость к недостаткам в себе и других;
— образованность;
— ответственность;
— рационализм (здравая мысль и обдуманные решения);
— самоконтроль;
— смелость в отстаивании мнения и взглядов;
— твердая воля;
— терпимость и умение прощать;
— смелость действий;
— широта взглядов (понимание другого, уважение других);
— честность;
— трудолюбие;
— чуткость.

5. Какие качества признают у вас ваши друзья? (Пусть ваши друзья поставят вам оценки по этому же списку.)
6. У вас есть круг друзей? Что вас объединяет?
7. С кем вам легко общаться, а с кем — трудно?
8. С кем у вас чаще всего возникают конфликтные ситуации?
9. Что представляют собой эти люди? (Особенно обратите внимание на тех непохожих людей, с которыми у вас возникают одинаковые конфликты.)
10. Какие ваши особенности мешают другим взаимодействовать с вами?
11. За что вам симпатизируют, за что вас можно любить?
12. В чем проявляется ваша уникальность? (Перечислите все события в жизни, которые поднимали вас в собственных глазах, придавали вам уверенность, значительность, повышали ваше достоинство.)

Выделите в дневнике побольше места для последующих добавлений и раз в год в этом месте дневника производите оперативный анализ.

Стратегический анализ человек осуществляет примерно раз в 7—10 лет, в периоды своего личного кризиса. Так же, как раз в 7—10 лет, полностью меняются все клетки нашего организма, так и раз в 7—10 лет меняется наша личность, наше «духовное «Я». Для стратегического анализа ключевыми являются 14—18 лет (период построения концепции собственной жизни) и 40—50 лет (период капитального ремонта этой концепции, период первого серьезного подведения итогов жизни). Поэтому в ключевой период стратегический анализ должен проводиться каждый год.

III. Тактический жизненный анализ.

1. Что в ближайшем месяце вы считаете для себя самым важным? Как это связано с самым важным в году?
2. Что в ближайшую неделю вы считаете для себя самым важным?
3. Вы составили план важнейших дел на следующую неделю? Связаны ли ваши важнейшие дела с важнейшими целями месяца? Вы сами решили делать эти дела или решили за вас?
4. Вы проанализировали итог прошедшей недели? Что вам не удалось, почему, где скрыты резервы?
5. Какие события прошедшей недели были самыми значимыми для вас?
6. В какие моменты прошедшей недели «ваша душа пела», вы были «как на крыльях»?
Что за ситуации, кто вас окружал?
7. В какие моменты прошедшей недели вы были «как в воду опущенные», а «на душе кошки скребли» и «было гадко».
Что за ситуации, кто вас окружал?
8. Какие темы разговоров вас больше всего взволновали, увлекли? С какими собеседниками?
9. Есть ли у вас запретные темы? Когда и отчего они возникли? Кто их навязал вам? Есть ли люди, которые свободно беседуют на запретные для вас темы? Что случится, если вы нарушите запрет? Кто вас осудит?
10. Перечислите ситуации, проблемы, которые вы успешно разрешили за прошедшую неделю. Что этому способствовало? Какие выводы вы сделали для себя?
11. Какие ситуации, проблемы вы не разрешили за прошедшую неделю? Что этому способствовало? Какие выводы вы сделали для себя?
12. В чем проявилась ваша уникальность за прошедшую неделю? Какие события подняли вас в собственных глазах, придали вам уверенность, повысили ваше достоинство?

Систематичность и последовательность самоанализа несовместимы с формальным выполнением упражнений. В этом смысле самоанализ сравним с методами активизации своего творческого потенциала. В обоих случаях мы имеем дело с управлением подсознательными процессами. В обоих случаях наша задача — «запустить» эти подсознательные процессы, создать определенный резонанс внутри, зародить проблему. Если это произойдет, то пойдет непрерывная внутренняя работа. В это время (специалисты называют этот этап инкубацией) можно уходить от проблемы, переключаться на другие занятия, внутренняя работа по поиску необходимой информации и анализу ее идет. И вот, наконец, инсайт, озарение, рождение решения, вспышка ясности и понимания.

При настоящем самоанализе вы не приклеиваете себе ярлыки, которыми мы заслоняем себя от истины («просто так», «а я такой», «у меня такой характер», «такова жизнь», «что поделаешь, коль так случилось»), вы не шарахаетесь от открытий себя, какие бы они нерадостные ни были. Вы принимаете себя как вы есть. Важно осознать свои отрицательные проявления и принять их. Иногда одного этого достаточно, чтобы произошли изменения. А иногда требуется проводить психологическое конструирование, создавая у себя новое психологическое качество.

Самое основное препятствие, с которым человек сталкивается в процессе самоанализа, — наши психологические защиты, которые препятствуют нашему осознанию своей жизненной стратегии.

Мы уже говорили о том вкладе, который сделали в нашу жизненную стратегию прародители, родители, значимые близкие... Вы начали действия по прояснению этой стратегии. Продолжим эти действия.

Осознание своей национальности

Взгляните еще раз на свои ответы «Кто я?». Есть ли в этих ответах указание национальности? На каком месте стоит это указание?

После осознания себя как части рода, ви́дения себя как преемника качеств предков надо раздвигать свое ви́дение и обозревать себя как часть большой общности людей. Прежде всего как часть какого-то народа.

Великий философ Н. Бердяев писал: «Для того, чтобы проникнуть в тайну «исторического», я должен постигнуть это историческое и историю как до глубины мое, как до глубины мою историю, как до глубины мою судьбу». Только таким путем можно раскрыть в себе самом не пустоту своей уединенности (в противоположность богатству мировой истории), а опознать все богатства и ценности в себе самом, соединить свою внутреннюю индивидуальную судьбу с судьбой своего народа, со всемирной исторической судьбой.

Будь прост,
как ветер,
неистощим,
как море,
и памятью
насыщен,
как земля.
Люби
далекий
парус корабля
и песню
волн,
шумящих
на просторе.

Весь трепет
жизни
всех
веков
и рас
живет в тебе.
Всегда.
Теперь.
Сейчас.

М. Волошин

И прежде всего в нас живет трепет нашего народа. Каждый народ уникален, у каждого свое представление о своем назначении, о национальных героях, о национальных святых. На каком языке вы произнесли первые слова? Какие песни пели над вашей колыбелью? Какие сказки и национальные легенды вам рассказывали? К каким героям и великим людям внушали вам в детстве почитание? Какие блюда вы больше всего любите? Какая одежда вам удобнее всего? Какие качества общие у вас с матерью, с отцом? Психологически с каким народом вы себя связываете? Кто вы по национальности?

Если взглянуть на вас, то очень трудно сказать. Мода сейчас международна, и трудно отличить модно одетую



японку от любой модно одетой американки, если они обе любят одеваться «от Кардена».

Вот стоит человек. Одет в пальто (пришло из Испании в XVII веке). На нем пиджак (само слово показывает происхождение. Оно образовано от голландского пи (двубортная куртка моряка) и английского жакета (камзол, куртка), брюки (это Петр I завез в Россию матросские штаны из парусины, которые стали называть потом брюками) и жилет (это уже французская безрукавка). Вот такая картинка...

Космополит, да и только... Одна надежда, что национальный характер у него особенный. В чем он может проявляться? В разном понимании пространства и времени, в разных способах воздействия на природу, в неких национальных чертах.

Итак, по национальности вы определили себя как ____. Попробуйте теперь написать в дневнике, какие свои черты характера вы считаете национальными.

Почти наверняка вы напишите: патриотизм, гостеприимство, дружелюбие, общительность, привязанность к семье и детям и т. д. Именно те качества, какие большинство народов считает своими национальными. Видимо, это общечеловеческие качества. А вот специфические национальные черты... «Экономическое чудо» Японии 50—70-х годов, а затем рывок «четырех тихоокеанских тигров» —

Южной Кореи, Тайваня, Сингапура, Гонконга — вызвали изумление всего мира. Объясняется же это во многом тем, что традиционные черты жителей того региона (дисциплинированность, энергия, пытливость, коллективизм, внимательность, трудолюбие) были дополнены новыми «западными» качествами (предприимчивость, соревновательность, демократичность, принятие выгодных идей и т. д.). А мы? Какие исконные качества нашего народа позволят нам совершить в начале XXI века наш советский рывок? Или это будут украинский, грузинский, русский, литовский рывки? Или уральский, славянский, дальневосточный? Что век грядущий нам готовит?..

Родовые, духовные, национальные корни... Соединяясь вместе, они и создают одну сторону нашей уникальности, нашу самодостаточность. Осознание себя как устойчивости с прочными корнями — основа самоодобрения, внутреннего согласия с самим собой, внутреннего принятия самого себя. Чем больше мы отрицаем какое-то качество у себя, тем больше мы порицаем его у других, тем легче мы обнаруживаем его у другого, проецируя, рационализируя, вытесняя это свое отрицаемое у себя качество на другого. И чем больше мы не принимаем, не одобряем другого, тем труднее у нас контакт с этим другим.

А чем больше мы приходим к согласию, к принятию себя, тем легче мы одобряем, принимаем других. И, следовательно, тем легче принимаем себя, ведь другой, принятый нами, начинает принимать нас, значит, он превышает нашу самоценность, значит, ускоряет, улучшает процесс принятия меня мной.

Осознание своих национальных корней способствует реалистичному, непредвзятому отношению. Поэтому понимание собственных недостатков, страхов и неудач дает нам возможность реалистично и непредвзято относиться к таким же недостаткам других. Принятие и одобрение себя взаимосвязаны с принятием и одобрением других.

Каков уровень вашего одобрения, принятия себя?

Прочитайте вопросы (предложенные американским психологом И. Атватером). Если вы считаете, что данное умение, способность вам свойственны, поставьте «++». Если вы не вполне уверены в этом, поставьте «+». Если не знаете, то поставьте «0». Если вы уверены, что данное

умение, способность вам не свойственны, поставьте «— —». Если вы в этом не вполне уверены, поставьте «—».

1. Верность своим принципам, несмотря на противоположные мнения группы, в сочетании с достаточной гибкостью и умением изменить свое мнение, если оно ошибочно.

2. Способность действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других.

3. Способность не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем или вчерашнем дне.

4. Умение сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности.

5. Умение ценить в каждом человеке личность и чувство его полезности для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением.

6. Относительная непринужденность в общении, умение как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других.

7. Умение принимать комплименты и похвалу без ложной скромности.

8. Умение оказывать сопротивление.

9. Способность понимать свои и чужие чувства, умение подавлять свои порывы.

10. Способность находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых.

11. Чуткое отношение к нуждам других, соблюдение принятых социальных норм.

12. Умение находить в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на недостатки.

Суммируйте все ваши ответы. Больше 0? Значит, в целом, вы склонны к принятию себя (а значит, и к принятию других). Больше 12 баллов (каждый «+» или «—» — один балл)? Значит, у вас высокая степень принятия себя. Вы, вероятно, относитесь к таким развитым людям, которые относятся как к себе, так и к другим, с симпатией и уважением. От других вы ожидаете взаимной симпатии и уважения. Таких людей можно назвать «самоактуализирующимися. Более подробно о самоактуализации мы поговорим в заключительной (V) главе.

Сейчас лишь укажем, что развитый человек умеет освобождать подавленное, познавать собственное «Я», прислушиваться к своим «внутренним голосам» и понимать их, принимая как свою неотъемлемую часть. Отсюда неизбежно формирование у нас нескольких специфических «Я-образов». Для отца вы один, для матери — другой, для соседей — третий, для приятелей во дворе — четвертый, для учительницы по литературе — пятый, для учителя физики — шестой... Вот как описывает это состояние Светлана К.

Кем я бываю

«Иногда веселой и безрассудной. Тогда мне хочется играть с какими-либо мягкими игрушками. Хочется громко хохотать, прыгать, бегать или еще что-нибудь эдакое. Тогда я напоминаю себе маленькую девочку лет трех.

Когда у меня подходящее настроение, то я хочу быть мамой. Вести свое дитятко за руку и разговаривать о чем-либо серьезном. Я отвечаю ему на все вопросы, и мы улыбаемся друг другу.

Еще я бываю старухой, которая бурчит и поучает всех.

Почти всегда я играю роль учителя.

И еще во мне сидят два животных: кошка и лисица.

Когда я себе нравлюсь, мне хочется демонстрировать модели, и я в этот момент гордая, стремительная.

Иногда я становлюсь неким классическим образом (пушкинской Татьяной). Я пишу письма тому, кого люблю, но не отправляю их. Часто плачу. И перед глазами беседка в осеннем лесу.

Очень редко я бываю Марией Стюарт. Хочется лететь на коне в мужском костюме и губить своих поклонников.

Но в большинстве случаев я — Золушка. Маленькое, хрупкое, ранимое и доброе дитя. Грущу о принце. Кропотливо тружусь. Одеваю никчемные наряды. Нет такой доброй феи, которая бы мне подарила хрустальные туфельки. И я, наверное, отдала бы половину своей жизни, чтобы хоть раз увидеть принца и побывать на балу у короля. Но... Увы...»

Как же жить с этим множеством «Я»? Прежде всего принять их как собственные части, относиться к ним как к собственной реальности. В каждом из этих образов есть сильные, привлекательные и слабые, отталкивающие стороны.

«Маленькая девочка лет трех» — раскованность, непринужденность, импульсивная жизнерадостность, фантазия, любопытство, творческие порывы — как прекрасно детство именно этими сторонами. «Будьте как дети». Многие из нас хотели бы вернуться на некоторое время в детство, чтобы испытать яркость красок и жизни.

Чужая радость так же, как своя,
Томит ее и вон из сердца рвется,
И девочка ликует и смеется,
Охваченная счастьем бытия.
Ни тени зависти, ни умысла худого
Еще не знает это существо.
Ей все на свете так безмерно ново,
Так живо все, что для иных мертво!
Н. Заболоцкий

И одновременно детство имеет такие стороны, как беспомощность, неуверенность, несдержанность, наивность, пугливость. И это тоже детство. Без них бы невозможна была та детская радость, которая является привлекательной стороной. Все наши черты удивительно переплетены друг с другом, и наши достоинства являются продолжением наших недостатков и наоборот. Вырвите недостаток — и поблекнет достоинство, сделается менее ярким, менее сочным, менее интенсивным...

«Ворчливая и занудливая старуха» — это родительское «Я», безапелляционное, все знающее, все оценивающее, догматичное, с сознанием собственного превосходства и с правом всех судить и карать. Это, конечно, неприятные стороны. Но они ведь связаны со знанием, с мудростью, с уверенностью в правоте безусловных моральных требований, со способностью к покровительству, к защите слабого, с милосердием.

«Во многой мудрости много печали», «Кто умножает познание, умножает скорбь», «Сердце мудрых — в доме скорби» — отсюда и невеселая ворчливость.

Все лучшее в человеке может появляться только со своей обратной стороной — со свойственными этому лучшему недостатками, в неразрывном единстве и борьбе противоположностей. Помните, в главе I вы читали о единстве «инь-ян»?

Так и наше «Я» как целостность состоит из нескольких частей. *Первая* — творческий ребенок. *Вторая* — деловой взрослый. Сильные, привлекательные стороны взрослого — расчетливость и рационализм, трезвость и взвешенность оценок, понимание относительности догм, норм и принципов, четкий контроль за своими действиями, осознанность стремлений и рациональное целеполагание. Слабыми, неприятными сторонами делового, рационального взрослого являются бедность фантазии, недооценка эмоциональной сферы и «сухость», «черствость», «академичность» общения, поступков, отношений. Излишний критицизм, скептицизм ведет к скованности и заторможенности действий.

Третья часть — поучающий и выражающий традиции родитель. И «Я» объединяющее — *четвертая* часть.

Кому не нравится слово «часть», могут заменить его на «роль».

У каждого из нас есть предпочтение той или иной роли. Психологи, изучающие деятельность научных коллективов, выявили три специфические для науки роли, которые занимают ученые в процессе творческого взаимодействия.

Это *Генератор* идей (мыслитель «пионер» — первопроходец, творец, новатор), *Эрудит* («классик» — поддерживающий историческую традицию; «учитель», «энциклопедист» — носитель знаний; «эксперт» — советник в определенной области), *Критик* (оппонент, аналитик, сомневающийся, проверяющий все и недоверчивый). Все три роли объединяются в целый научный творческий процесс четвертой — *Организатором*.

На первом этапе личной работы «Я — наблюдатель» открывает во мне творца, генератора идей. «Я — организатор» создает нужные условия и вдохновляет, мотивирует, возбуждает воображение творца. *Создается идея.* Затем «Я — наблюдатель» высвечивает моего Критика, который начинает проверять идею «на прочность» в процессе рационального диспута, диалога. *Создается доверие к идее.* «Я — организатор» создает нужные условия для доказательства, мышления, убеждения. Затем «Я — наблюдатель» высвечивает моего Эрудита, который начинает *выяснять место моей идеи в культуре.* «Я — организатор» создает нужные условия для того, что именуется патентным поиском. А далее, после того как произведен патентный поиск и появилось осознание, что есть проблема, которая неизвестна в культуре, которая важна и значима для меня, «Я — наблюдатель» *открывает во мне творца, Генератора идей...* И все повторяется. Этот цикл Новое — Традиция существует все время. Мы — челноки, пчелы, которые из своей индивидуальной практики, из своей уникальной проблемы несут крупицу нектара в улей Культуры.

Конечно, этими четырьмя ролями не исчерпывается все обилие их (хотя, при желании, можно к ним свести. Древние весь мир представляли как огонь, воду, воздух и землю). Исследователи творческих научных групп выделяют такие роли в группе, как мастер-исполнитель, коммуникатор (улучшающий общение в группе), совесть группы и т. д.

В группе могут появляться извращения основных ролей. Так, Критик может выродиться в демагога-критикана, Генератор идей — в проходимца (который либо крадет идеи у других, выдавая за свои, либо давит авторитетом или связями для проталкивания своих идей), Эрудит — в эстета (который с презрением относится к людям с меньшей образованностью, ценит лишь «красивые» задачи, брезгливо отрицая все остальные), в одиночку, книжного червя.

Помните, в первой главе мы говорили о важности многостороннего взгляда на мир (взгляните на с. 23)? Точно так же преодолевается односторонность нашего взгляда, когда мы последовательно становимся Генератором идей, творцом, бунтарем, затем — хладнокровным рациональным Критиком, потом Эрудитом, знатоком.

Трудно создать такой внутренний диалог. Для этого требуется свет Наблюдателя и мастерство Организатора. И самое главное — принятие своих начал, своих частей «Я». И «веселой и безрассудной девочки», и «бурчливой и занудливой старухи», и «доброжелательной подруги». И Золушки, и манекенщицы, и кошки, и Марии Стюарт. Все свои «Я» нужно объединить вместе, принять их как вашу реальность, как вашу полифоническую, многокрасочную душу, как цельное, единое «Я». Зазвучат ли все инструменты? Сольются ли все звуки в одну мелодию? Это зависит и от каждого музыканта, и от дирижера-организатора.

Дирижер, начинайте с отдельных инструментов. Не научившись играть на них, не стоит включать их в оркестр. Что у вас лучше всего получается? Критик? Научитесь сначала хорошо включать своего критика в мелодии Эрудитов и Генераторов идей — ваших знакомых. Настроились? Получается? Теперь попробуйте мелодию своего Эрудита... Теперь своего Генератора идей... Настраивайтесь сначала во внешнем хоре, в контактах с другими людьми. Научившись внешне, начинайте учиться играть свои «Я» внутренне.

Но предварительно очистите их, сведите к основным. Скажем, Золушка Светланы — кто это? Это тот же ее Генератор идей, только с обратной стороны, со стороны своих неприятных качеств (пугливость, беспомощность) — «хрупкое, ранимое, грустное, мечтательное дитя».

А мама? Это традиция, Эрудит («веду дитятко за руку, отвечаю на все вопросы»). И учительница — традиция, Эрудит.

А Мария Стюарт? Это грозный Критик, который летит на коне и губит своих поклонников (увы, если идеи слабы, если творец не создал ядра, не защитил его, то Критик губит нежную и робкую идею, начинание, вдохновение).

Поняли методику работы со своим «Я»? Итак, начинайте с терпеливого овладения инструментом и включения его во внешнюю мелодию соединения с Другим.

Выходите из себя (кстати, вы чувствуете, как отличается ваш выход из себя от того, о котором говорят: «Он вышел из себя»?). Значит, «Я» может быть и во вне меня? Сколько меня во вне меня?

ГЛАВА IV. СКОЛЬКО МЕНЯ ВО ВНЕ МЕНЯ?

Где границы моего «Я»

Как где? Там, где начинаются границы другого «Я». Непонятно?

Вот физическое тело. Границы его определяются пространственными координатами. Для того чтобы описать тело в пространстве, мы должны задать множество точек (x, y, z), которые принадлежат данному телу. И время t нахождения в этом пространстве. Границами этого тела, его поверхностью будут являться такие точки, которые, с одной стороны, имеют «соседом» точку тела, а с другой стороны — точку пространства.

А если приближать два тела в пространстве в одно время t? Тогда границы встретятся. Точка поверхности одного тела будет иметь «соседом» не «пустое» пространство, а точку поверхности другого тела.

А если сближать их дальше? Все зависит от прочности тела и действующей силы. Возможно, границы одного тела разрушатся и в этом пространстве, где раньше были точки первого тела, появятся точки второго тела.

А теперь представим, что одно тело — мое. А второе — физическое. Что будет, если поверхности соединятся?

Да, вариантов очень много, и однозначного ответа нет.

Уже на уровне границ моего физического тела сколько вариантов!

Тем не менее в физическом мире мы достаточно ясно представляем себе границы нашего физического «Я», нашего тела, принимаем его (помните, как в главе I мы делали упражнения по принятию своей внешности, своей конституции, внешности и конституции другого?). Границы нашего физического «Я» обозначаются нашими ощущениями (зрительными, слуховыми, обонятельными, вкусовыми, осязательными, температурными, органическими, вибрационными, ощущениями равновесия, химической чувствительностью, болевой). Наши ощущения своими сигналами помогают нашему телу сохранять пределы каких-то границ.

Каких границ?

Конечно, границ нашего тела, поверхности кожи, скажете вы.

А наша одежда — часть нашего тела?

Конечно, нет, скажут одни. Ведь моя одежда не дает мне никаких осязательных, органических, вкусовых ощущений. Конечно, да, скажут другие. Ведь отсутствие одежды во многих ситуациях резко изменит отношение ко мне, дает мне совершенно другие зрительные, слуховые, осязательные ощущения. Да что там отсутствие! Даже замена одежды приведет к другим ощущениям. Значит, одежда часть моего тела.

А наши инструменты — часть нашего тела? Ведь все инструменты — продолжение нашего тела. Это гипертрофированная часть нашего тела. Скажем, радио — это мое гигантское длинное ухо, позволяющее мне слушать то, о чем говорят люди на другом полушарии Земли. А телевизор — мой гипертрофированный глаз. А шагающий экскаватор — это моя гигантская рука, если я машинист этого экскаватора. А резец моего станка, если я токарь, — это мой невероятно твердый и острый ноготь. Ведь хорошие профессионалы как бы «сливаются» со своим инструментом, ощущают свой инструмент как часть себя.

Профессионалы получают ощущения от контакта инструмента и предмета труда (резца и детали, зубьев ковша и породы), а не от контакта своих рук и ручек станка, рычагов экскаватора. Значит, машина, инструмент стала частью моего тела, частью меня. Сколько меня может быть во вне меня? А столько, сколько ощущений при контакте моего продолжения (инструмента, машины) с миром. Если я работаю за токарным станком и ощущаю, как идет стружка, как резец прикасается к детали, как они соединяются, значит, границы моего тела там.

Я «удлинил» и многократно усилил естественные органы своего тела и тем самым усложнил и разнообразил свои отношения с миром, вывел себя за рамки своего биологического тела, включил в его морфологию, в его состав искусственные «органы» (инструменты, орудия, книги, телевизионную сеть, радиосвязь). Представьте теперь свое физическое тело во всем его могуществе, которое создают ему эти искусственные «органы»...

На первых порах развития взаимодействие нашего физического тела с окружающим миром отражалось нами как два субъективно улавливаемых сигнала: *«жизнеполезно»* — *«жизнеопасно»* (разрушительно). Результатом были

два элементарных переживания, в дальнейшем принявших формы *неудовольствия* и *удовольствия* (простейшая эмоция, в смутном виде сигнализирующая о том, что у современного человека является болью, жаждой, удушьем, голодом, и противоположная эмоция, отражавшая избавление от этого). С появлением этих простейших эмоций появились границы субъективного эмоционального тела, начало развиваться переживание столкновений, взаимодействий моего физического тела с окружающим миром.

Наше эмоциональное тело, неразрывно связанное с ощущениями, с познанием, сигнализирует нам о нарушении границ нашего физического тела. Мы выражаем это в терминах потребности (хочу). И самые яркие, самые интенсивные ощущения — эмоции при неудовлетворении или удовлетворении глубинных потребностей. Дышать. Спать. Есть. Быть активным. Познавать. Заниматься сексом. А можно ли представить свое эмоциональное тело? Давайте попробуем.

Упражнение. Как и прежде, текст рекомендуем записать на магнитофон и слушать в состоянии аутогенного погружения.

Войдите в состояние аутогенного погружения. Вообразите, представьте себе диапазон своих чувств...

Все их разнообразие... Как они меняются... Что в них постоянное?.. Какое оно, ваше эмоциональное тело?..

Нарисуйте свое эмоциональное тело, его центральную, ядерную часть...

Или опишите в стихах. Или выразите, пропойте свою глубинную, ядерную эмоцию...

Ощутите свои эмоции в связи со своим телом. А свое тело как часть внешнего мира, природы, космоса...

Ощутите, как тело взаимодействует с природой, как оно неразрывно связано с ней. Каждую секунду. Кожей. Дыханием. Ощутите, как через тело вы связаны со всем миром, как внешний мир имеет вас как часть, а вы имеете внешний мир как часть себя. Ощутите неразрывную связанность своего тела и мира. И ваши эмоции как проявление этой связи. И ваши мысли как проявление этой связи. Ведь ваши мысли и эмоции возникают, когда ваше тело входит в контакт с миром. Какие эмоции вы чаще всего переживаете? Какие мысли чаще всего возникают у вас? С какими контактами с миром это связано, какие контакты волнуют вас и будят мысль? А какие контакты вы желаете? Какие эмоции, чувства хотите в связи с этим



переживать? Какие мысли вам кажутся важными, необходимыми для вашей жизни?

Без вашего тела не было бы и вашего «Я», но вы не являетесь своим телом. Вы заботитесь о нем, оно вам служит, но вы — это не оно. Вы сильнее своего тела. Вы не хотите подпадать под власть своего тела. Пусть не оно вам приказывает. Оно — ваш инструмент...

Без ваших чувств и эмоций не было бы и вашего «Я»... Но вы — не ваша эмоция и чувство. Вы откликаетесь на них, но вы — не они. Вы не подпадаете под власть своих чувств, не они вам приказывают. Вы больше их...

Ваш интеллект, ваши мысли... Конечно, без ваших мыслей не было бы и вашего «Я»... Ваш интеллект — ценный инструмент для познания, для анализа, для исследования мира и себя... Содержание ваших мыслей постоянно меняется по мере того, как вы включаете в себя новый мир, новые идеи, новые знания. Иногда ваш интеллект отказывается вам подчиняться, тем самым показывая, что он лишь ваш инструмент, ваше орудие... Вы — больше, чем ваш интеллект...

Кто вы?.. Какого вы цвета?.. С какими предметами вы ассоциируетесь?.. Представьте себе этот предмет... Представьте себе этот предмет как «главного героя «кино-

8 Заказ 4696

фильма»... В какие ситуации попадает этот предмет, с какими людьми он сталкивается?.. Смотрите этот «кинофильм». Не теряйте из своего внимания этот предмет...

Выходите из состояния аутогенного погружения. Представьте, как приятный ветерок начинает овевать ваш лоб... Мысленно отдайте себе приказ выходить из состояния аутогенного погружения... Дыхание становится все глубже... Ветерок усиливается и уносит излишнее тепло из тела... По телу пробегает легкий озноб... Мышцы становятся упругими и легкими. Ветер становится влажным и животворящим... Дыхание само собой задерживается после вдоха... Вдохнули... Глубже... Задержали дыхание... Потянулись... Открыли глаза... Сели к столу и записали все впечатления о медитации в дневник.

Медитация

Как писал великий индийский философ Д. Кришнамурти, медитация имеет величайшее и глубочайшее значение. Медитация снимает депрессию, служит профилактикой от многих заболеваний, вызываемых нервными стрессами, деградацией человеческой морали. Не быть способным к медитации — значит лишиться возможности видеть солнечный свет и черноту тени, искрящиеся воды и нежные листья. Как мало людей видят это? Вы видите? Да?

Ища ответ на вопрос: «Что есть медитация?» — важнее понять самого человека, занимающегося медитацией, нежели то, зачем он это делает. Те проблемы, которые он пытается разрешить с помощью медитации, есть проекция его собственного устремления, его желаний и обязанностей. Когда это становится ясным, все поиски прекращаются, сознание обретает движение, не направленное ни вовне, ни вовнутрь. Прекращение поисков есть начало безмятежного сознания. Есть еще один шаг к себе... И к миру...

Медитацию как метод и особое искусство можно понять только после продолжительного периода тренировок. Здесь, как и в любой другой области, положительные результаты достигаются упорным и целенаправленным трудом.

Вот пример медитации (предложен целительницей Э. Ждановой, помогает выйти из стресса).

Упражнение. Сядьте удобно, руки положите веером на колени, мизинцы на середине бедра направлены к коленям, спина прямая, ноги перпендикулярно полу (поза

«фараона»), глаза закрыты, расслабленное внимание на центр лба. Представьте, что в центре лба светится белая точка. Войдите в состояние погружения.

Начинайте про себя медленно произносить текст медитации:

Я становлюсь все больше и больше. Я расширяюсь. Я чувствую, как с каждым вдохом я становлюсь все больше и больше. Вот я вижу сверху комнату, вот я перерастаю дом... Дом становится все меньше и меньше. Мне очень приятно и радостно это расширение... Вот я вижу свой город, всю свою страну. Подо мной страны и континенты. Я вижу прекрасную голубую планету. Это Земля... А вокруг меня пустота, полная звезд. Я созерцаю себя... Мое тело расслаблено, оно пульсирует, дышит, оно не имеет границ... Космос — это я. Я знаю все, все тайны Космоса доступны мне. Меня охватывает чувство глубокого единения со Вселенной... Блаженство разливается во мне. Покой и удовлетворение. Красота и гармония. Меня охватывает состояние божественной любви... Я — часть энергии, разлитой повсюду... Любовь переполняет меня и заставляет светиться... Я — вспыхнувшая Звезда...

Перед тем как выходить из медитации, сделайте глубокий вдох. С выдохом вы как бы опадаете и возвращаетесь на землю. Медленно дыша, почувствуйте свое тело. Затем медленно-медленно открывайте глаза и взгляните на мир как в первый раз, как вновь. Какой он радостный, истинный, яркий...

Почему мы обижаемся!

Вы ожидали какое-то поведение другого человека по отношению к себе (ждем, что подруга пригласит нас на свой день рождения), а ваши ожидания не подтвердились (подруга отпраздновала день рождения без вас). Появляется рассогласование, состояние дискомфорта.

Или другой случай. Ваш близкий друг показывает книгу, которую вы мечтали почитать уже давно, и говорит: «Вчера купил случайно». Что в вас поднимается? Да, чаще всего: «А почему мне не купил?» Опять рассогласование, опять дискомфорт, которому мы приписываем наименование «обида».

Обида — наша претензия на то, что поведение другого человека должно соответствовать моим взглядам и намерениям, причем, чем сильнее мои ожидания, тем сильнее чувство обиды. Обида появляется как воображаемое оскорбление. Это плод наших умственных сравнений: ожидаемого мною поведения и реального поведения другого.

Заметьте, что мы обижаемся на тех, кого считаем зависимым от нас, кого любим детской инфантильной лю-

бовью, такой любовью, которая не признает любимого свободным, а программирует его поведение. Твой лучший друг выступил против тебя на собрании. Твоя подруга уехала в воскресенье с какой-то компанией купаться на озеро и ничего тебе не сказала. Несмотря на твои неоднократные «ясные» намеки, родители так и не купили тебе щенка на день рождения.

Мы начинаем обижаться. На нашем лице — обиженное выражение. Растерянные, застывшие, не желающие общаться, беспомощные, неуверенные — в этом «обидевшемся» состоянии мы демонстрируем весь диапазон инфантильных детских неприятных сторон. Всеми этими тревожными сигналами мы демонстрируем другому, как нам тяжело страдать от его действия, не совпавшего с нашими ожиданиями.

А почему в такой ситуации другой должен действовать в соответствии с нашими ожиданиями, а не самостоятельно? Почему в этой ситуации другой должен жить по нашему правилу (не говорить о нашем плохом действии правду; проводить воскресенье так, как нам хочется; покупать на день рождения именно тот подарок, какой мы захотели)? Откуда взялись наши ожидания, в какой мере они оправданы? Почему наш друг не может сказать публично свое мнение о нашем поступке? Почему наша подруга не имеет право на самостоятельное проведение выходного дня? Пытаемся ли мы понять действие другого (А почему друг выступил на собрании? А чем интересна и важна для подруги эта поездка на озеро? А из каких соображений родители не стали покупать щенка?)?

В детстве обида была нужна ребенку, чтобы у взрослых вырабатывалось поведение, соответствующее ожиданиям ребенка. Других способов выражения своих ожиданий у ребенка не было. Теперь же такой необходимости нет. У вас есть множество взрослых, зрелых способов удовлетворения своих желаний. Обида как способ инфантильной манипуляции, жесткого программирования поведения другого путем демонстрации удивленного страдания очень несовершенен, так как не признает самостоятельность других, блокирует их развитие, ведет к собственному одиночеству. Обидчивый человек ведет себя к одиночеству, кому же хочется испытывать чувство вины!

Путь от одиночества — принятие других такими, какие они есть. Своей обидой вы терзаете близких чувством вины, ломаете их, ограничиваете их свободу и развитие,

оставаясь неизменными сами. А почему вы не хотите меняться? По какому праву?

Это не означает, что у нас не должно быть ожиданий по отношению к действиям другого (во всяком случае на этом уровне). Должны быть. Без ожиданий по отношению к действиям других и без соответствия этим ожиданиям не может быть жизни в обществе. Граница нашей личности проходит в личностях людей, в которых мы существуем и от которых мы ожидаем какого-то поведения по отношению к себе. Это как бы одно тело, «ансамбль», «узелок» завязавшихся между нами отношений и есть я.

Именно эти люди, с которыми вы связаны «узелками», с которыми вы создаете совместный «ансамбль», совместное социальное тело, и определяют границы вашего социального тела. Сколько меня во вне меня? В ком я во вне меня? Кто во мне из вне меня? Кого я принимаю?

Что значит принимать других?

Признать за другими право быть такими, какие они есть, и объединяться, создавать «узлы», «ансамбли» отношений с ними, с такими, как они есть. Появление «узла», «ансамбля» отношений с другими внутри тебя и в них — признание принятия.

Легко сказать и трудно сделать. Попробуйте описать внешность какого-либо человека. Вы сами не заметите, как вы начинаете говорить одни оценки. Высокого роста. Высокого по сравнению с каким, средним? Средний рост лилипутов, живущих в джунглях Гвинеи, — 60 см, значит, человек в 80 см будет уже высоким. А вот средний рост пигмеев Конго уже 130 см. Самые низкие европейцы — в Испании и Венгрии. Средний рост их мужчин — 163 см. А самые высокие европейцы — шотландцы. Средний рост их мужчин — 179 см. А в СССР средний рост мужчины — 169 см. А средний рост женщины примерно на 10 см меньше. Так по сравнению с кем высокий?

Красивые волосы... на ваш взгляд, красивые? Справочников красоты, в отличие от антропометрических таблиц роста, нет. Любовь зла... Не красивая красива, а любимая... Это мы описываем внешность. Когда же мы переходим к описаниям чувств, личности, ее ценностей, верований, мнений, мы неизбежно становимся субъективными, судим и оцениваем. Особенно в ситуациях, когда мы сталкиваемся с непривычными взглядами, мнениями, ценностями, верованиями.

Я помню, как впервые увидел на улице ребят, одетых в стиле «панк». Моя голова стала непроизвольно поворачиваться, а внутри появилась какая-то смесь чувств удивления, возмущения и страха. Не скрою, что я некоторое время не мог оторвать взгляда от их причесок (особенно помню зеленый петушиный гребень на голове) и выражения лица (смесь скуки, брезгливости и агрессивности). Отвлекла меня реакция моих сограждан. Почти непрерывно их кто-то ругал и поучал. Чаще всего вполголоса и удаляясь от них, но были и возмущения, выраженные в лицо. Шло взаимодействие, иногда довольно бурное. Но происходило ли завязывание «узлов» отношений, строительства единого социального тела, создание «ансамбля» отношений? Конечно, нет... Не было принятия личности другого. Шла лишь односторонняя попытка сделать другого похожим на свой стереотип, на свою жесткую оценку, на свою прическу и выражение лица.

А мы ведь такие разные. И по внешности, и по взглядам, и по чувствам. Мы уникальные и неповторимые. И в то же время похожие.

Особенно это заметно, когда встречаются представители разных национальностей. Скажем, слово «белый». Первая ассоциация и у русского, и у американца, и у француза — «снег». А у узбека — «дорога», у казаха — «рубашка».

А вот на слово «желтый» у русского ассоциация «лист», у американца — «цветок», у француза — «лимон», у узбека — «просо», у казаха — «масло», у немца — «зависть».

Зато «синий» у всех ассоциируется с небом. А «красный» у русских — флаг, галстук, мак, у американцев — кровь, цвет и коммунист, у французов — кровь, губы и огонь, у узбеков — галстук, флаг и карандаш, у казахов — цветок, флаг и свекла. А у немцев — любовь, бык и кровь. А у киргизов? У поляков? (Напиши в дневнике. А после этого сравни с ответом внизу страницы[1]. Угадали?)

Мы похожи друг на друга и в то же время уникальны и неповторимы. И загадочны, как белая дорога узбеков. (Не пойму, почему узбеки ассоциируют слово «белый» с дорогой? А вы понимаете?)

«Узлы» и «ансамбль» отношений появятся, если не только мы сами почувствуем заинтересованность и теплоту к другому, но и другому дадим почувствовать это. Когда

[1] У киргизов ассоциации на слово «красный»: яблоко, платок, платье. У поляков — знамя, цвет, капор.

человек обнаруживает, что его слушают и полностью принимают во всем, в чем бы он ни открывался, он и сам начинает принимать себя, переживает чувство собственной ценности, собственной уникальности.

Конечно, гораздо легче принимать тех, кто расположен к нам. Но в таком случае нам придется ждать расположения другого, значит, другому придется сделать первый шаг навстречу нам, не видя нашего расположения. Ему трудно, ведь мы закрыты, боимся обнаружить свое истинное «Я». Мы не откровенны.

Проверьте, насколько вы откровенны

Ниже будут сформулированы 50 вопросов. Отметьте, в какой мере вы обсуждаете перечисленные ниже темы с родителями, друзьями, одноклассниками.

Если ничего не говорил(а), не выражал(а), если родители (друзья, одноклассники) ничего не знают о вас в связи с этой темой — ставьте 0 баллов.

Если же вы выражали свои мысли и переживания по этой теме в полном объеме, если хотя бы один из родителей (друзей, одноклассников) знает вас в связи с этим вопросом полно и может описать точно — ставьте 4. Если не очень полно и точно — 3, трудно сказать, сомневаетесь, знают вас или нет, — 2. Если кое-что и нечто знают — 1.

Чем больше вы высказывались по данной теме, тем выше балл. Если вы говорили не совсем то, что думали на самом деле, — поставьте Х.

	Темы самораскрытия	Степень самораскрытия		
		с родителями	с друзьями	с одноклассниками
	1	2	3	4
1	Что в поведении людей я считаю высоконравственным, а что аморальным.			
2	Мои представления об идеальном внешнем и внутреннем облике мужчины и женщины.			
3	Какое общение с людьми мне нравится, а какое нет.			
4	Как я понимаю различные виды искусства, что особенно люблю и что не люблю в театре, музыке, кино.			
5	Мои мысли и переживания в связи с действующими в стране законами.			

Продолжение

	Темы самораскрытия	Степень самораскрытия		
		с родителями	с друзьями	с одноклассниками
	1	2	3	4
6	Мое представление о настоящей любви и дружбе, их роли в моей жизни.			
7	Мое отношение к сексуальным вопросам.			
8	Мои мысли и чувства относительно вероятности угрозы войны (мировой и гражданской).			
9	Мои взгляды и чувства в связи с отношениями в семье: какие должны быть отношения между супругами, родителями и детьми.			
10	Мои мысли и чувства в связи с происходящей в стране перестройкой.			
11	Мои мысли и чувства в связи с успехами и неудачами в учебе.			
12	Мои мысли и чувства в связи с проводимыми в классе и школе мероприятиями.			
13	Мое отношение к способностям близких людей.			
14	Мое отношение к морально-нравственным качествам близких.			
15	Мои мысли и чувства по поводу отношений в классном коллективе, среди друзей.			
16	Мои мысли и чувства в связи с тем, как близкие относятся ко мне.			
17	Мое отношение к уму, памяти, творческим качествам близких.			
18	Мои жизненные планы (профессиональные, социальные, личные).			
19	Мое отношение к трудолюбию, аккуратности, дисциплинированности окружающих.			
20	Мое отношение к жизненным планам окружающих, к будущему страны.			
21	Мое отношение к тому, как одеваются близкие.			
22	Что я думаю о неформальных организациях.			
23	Что я думаю и чувствую в связи с тем, что некоторые учащиеся курят, употребляют алкоголь, наркотики.			
24	Какие мысли и чувства вызывают у меня отношения моих друзей с родителями.			
25	Как я оцениваю отношение к своей внешности (лицу, телу) моих близких.			
26	Что я думаю и чувствую в связи со способами проведения досуга моими близкими.			
27	Кто из близких вызывает у меня особую симпатию, кто малосимпатичен и почему.			

Продолжение

	Темы самораскрытия	Степень самораскрытия		
		с родителями	с друзьями	с одноклассниками
	1	2	3	4
28	Мое отношение к стилю общения, характерным качествам общения моих близких (застенчивость, раздражительность, пренебрежительность).			
29	Мои мысли и чувства в связи с общественной деятельностью близких.			
30	Как я оцениваю свое предназначение.			
31	Мои мысли и чувства в связи с тем, как меня воспитывали в детстве.			
32	Мои чувства по поводу своего детства.			
33	Мое представление о слабых и сильных сторонах моего характера и мое отношение к своему характеру.			
34	Как я оцениваю и переживаю свой стиль общения с окружающими и близкими.			
35	Что я думаю и чувствую по поводу своей внешности.			
36	Мои рассуждения и переживания в связи с фактами моей интимной жизни.			
37	Моя оценка состояния моего здоровья.			
38	Мои мысли и чувства в связи с проявлениями любви и дружбы в моей жизни.			
39	Случаи, когда я плакал(а).			
40	То, что глубоко затрагивает мои чувства.			
41	То, чего я боюсь больше всего.			
42	Мои сокровенные мысли и чувства.			
43	В связи с чем я испытываю чувство вины.			
44	В связи с чем я испытываю чувство зависти.			
45	Что в жизни доставляет мне настоящее, истинное удовольствие.			
46	Что вызывает у меня угнетенное состояние, хандру, тревогу.			
47	Что вызывает у меня гордость собой, наполняет самоуважением.			
48	Мои сокровенные мечты и фантазии.			
49	Случаи, когда я был(а) счастлив(а).			
50	Что вызывает у меня прилив сил, наполняет энергией, весельем, бодростью.			

Подсчитайте баллы отдельно по разделам.

I. Моя позиция по отношению к общечеловеческим ценностям (вопросы 1—10).

II. Мое отношение к событиям в классе (11—20).

III. Мое отношение к событиям вне класса (21—30).

IV. Открытость личности (31—40).
V. Открытость глубинного «Я» (41—50).
Подсчитайте сумму баллов.

Как вы уже поняли, назначение данной методики не только в том, чтобы подсчитать сумму баллов самораскрытия и определить очень низкую (до 50 баллов), низкую (до 70), среднюю (до 100), высокую (до 130), очень высокую (выше 130). И не только в том, чтобы увидеть, насколько отличается степень вашего раскрытия перед родителями, друзьями, одноклассниками. (Хотя это очень важно. Ведь очень часто мы, взрослые, слышим от вас: «Вы нас не понимаете». А как же вас понять, когда вы не выражаете себя?)

Самое главное в данной методике — дать вам примерный диапазон самораскрытия, помочь вам увидеть такие свои области закрытия, о которых вы и не подозревали.

Еще раз взгляните на свои оценки.

Посмотрите, по каким темам и разделам вы выставили себе 4 и 3. Почему именно по этим темам и разделам? Почему вам легко открывать себя в этих темах? А по каким темам и разделам у вас стоят 0 и 1?

Почему вам трудно открываться в разговоре на эти темы? А по каким темам и разделам вы выставили себе Х?

Итак, для принятия другого необходимо открытие себя.

Открытие себя и другого

Трудно решиться открываться. Трудно открываться — и не получить поддержку. В доверительном открытии есть огромный риск. И в выигрыше оказывается только тот, кто рискует. Каждый раз в истинном общении мы оказываемся в состоянии неопределенности, когда у нас нет готовых средств (у нас нет подходящих слов, жестов). Мы доверяем и открываемся другому, принимаем другого в той степени, в какой принимаем себя, не боимся открыть себя другому. Это первый шаг принятия другого — принятие себя.

Каждый из нас растет в нескольких первичных группах (детский сад, школа, семья, дворовая группа; группа детей, у которых дружат родители). Уже с детства мы осознаем, что похвала в одной группе за сказанное нами слово вызывает наказание в другой. Наш естественный для дворовой компании «разбор отношений» вызовет изумление и ужас наших родителей, которые зачастую и не



подозревают о таком стиле наших отношений. Незаметно для себя мы завоевываем себе определенное место в группе и ведем себя в соответствии с нормами группы.

И рано или поздно мы начинаем осознавать, что не мы ведем себя, а мы заставляем себя делать то, что требует группа. А что я должен требовать сам от себя? Как мне вести себя? И кто во мне ведет меня? В чем моя подлинность и естественность, как отличить мое действие от действия, требуемого от меня?

Поиск подлинного «Я» среди своих ролей-масок, выяснение того, что я значу для самого себя, приводят к оценке самого себя, к определению уровня собственного достоинства. Очень грубо можно описать этот поиск как шкалу, на одном полюсе которой люди с чувством собственной неполноценности, а на другом находятся те, кто уверен, что все хорошо, у них нет никаких сомнений в своей ценности.

Каждый человек приносит много жертв, чтобы жить в соответствии с собственной оценкой самого себя. Если какой-либо человек привык к подчинению и склонен к самоуниженню, он, вероятно, не решится назначить свидание девушке даже в случае своего сильного чувства к ней.

Даже если она ясно намекнула на такую возможность. Он не заметит намека, исказит свои чувства ради сохранения своего достоинства. Да, да, и такое достоинство требует жертв.

Еще раз отметим, что *тот, кто не любит самого себя, не может любить других.*

Если человек не считает себя достойным любви, его преследуют мысли о том, чтó другие чувствуют по отношению к нему — его внимание остается сосредоточенным только на себе!

Любовь не знает страха! Если человек не чувствует себя в безопасности, он не в состоянии любить других. Он будет подозрительным к каждому признанию, к каждому ясному намеку. Он будет тут же воображать, чтó другой хочет получить в обмен за свое тепло и расположение. *А любовь не торгуется!* Он будет воображать своих соперников и тут же признавать их победу по самым разным критериям. (Если он умен, то его соперник «лучше», так как он общительный. Если он общительный, то его соперник «лучше», так как он сильнее. И так далее.) *А любовь не знает соперника!*

Психологи считают, что уровень собственного достоинства зависит от того, является ли человек объектом бескорыстной любви. Ощущение собственной ценности зависит от бескорыстной любви тех, с кем я себя отождествляю. Человек в состоянии почувствовать, что он заслуживает уважение и доверие, если его слова не подвергаются сомнению, его способности не умаляются, а суждения принимаются всерьез. Сделайте первый шаг сами. Дайте почувствовать другому, что он заслуживает уважение и доверие, — только так вы дадите ему возможность дать вам почувствовать, что вы заслуживаете уважение и доверие. Ведь это так просто: не наскакивать со своим мнением («Это ты ерунду говоришь», «Это не так», «На самом деле...»), быть критичнее к себе, давать другому высказаться. Принять его чувства, суждения. Увидеть и восхититься способностями. Только таким образом мы можем разорвать круг агрессивной злости, унижений друг друга.

Чем больше вы хотите производить впечатление, тем меньше вы раскрываетесь, следовательно, тем меньше принимаете другого.

Другой неизбежно начинает производить впечатление на вас. Идет игра масок (иногда, впрочем, к обоюдному удовольствию). Мы зачастую и не подозреваем себя таки-

ми. Если нас заснять на видеопленку, мы не узнаем своих движений, жестов, мимики.

Если эта игра происходит слишком часто, то маска срастается с лицом, фальшивый голос вытесняет ваш голос, манерные позы — естественные движения. Исчезаете вы, значит, исчезает и другой.

Если же вы сделали шаг и приоткрыли себя, вас подстерегает другая опасность. Вместо того чтобы видеть, слышать, чувствовать другого, мы нередко начинаем заниматься конструированием его внутреннего мира. Наше общение довольно часто похоже либо на допрос следователя, либо на беседу врача. И врач, и следователь могут быть доброжелательными и интересными собеседниками, но сама профессия определила им роль — выяснять для пользы дела. А для чего выясняем мы? Для какого диагноза мы собираем факты, для какого обвинения готовим материал? Вы с другом беседуете или с больным? С подругой общаетесь или с подследственной?

Вам не понятно? Вспомните. Приходит к вам друг. И вид у него какой-то... странный... Что вы делаете? Конечно, начинаете задавать вопросы: «Ты чего это такой хмурый? Что случилось? Ты вчера совсем другой был, а сегодня какой-то... странный... Ты чего молчишь?» И так далее. До тех пор, пока не поставите диагноз и не назначите лечение: «Да хватит тебе думать об этой Наташе (Ольге Кузьминичне, отце, потерянной перчатке, некупленной кассете). Пойдем в кино (на дискотеку, в бассейн, на рыбалку)».

Приходит к вам подруга. Начинает что-то рассказывать. Вместо того чтобы выслушать ее непосредственный рассказ и проникнуться чувствами вашей подруги, вы начинаете длинный допрос: «А где это произошло? А он что сказал? А ты что сказала? А он? А ты? А они почему рассмеялись? А потом куда пошли? А они что сказали?» Чаще всего итогом вашего длительного допроса является бездоказательный и обобщенный приговор (вы и следователь, и судья одновременно). Приговор может быть кратким: «Ну и ну!», «Наглец», «Дурак», «Вот это да!» Может быть и длинным: «Знаешь, я советую тебе перестать дружить с этой предательницей Танькой, из-за нее вся эта каша заварилась».

Если вы находитесь в позиции врача-следователя, вы не принимаете человека. Вы его исследуете, диагностируете, судите, лечите. Тем самым вы останавливаете свой рост, ведь вы не выражаете свои чувства, переживания,



отношения, вы не самораскрываетесь. Вы останавливаете рост и своего собеседника: ведь вы и ему не помогаете выразить его чувства, переживания, отношения. Ваш собеседник не может открыть себя, свою неповторимую уникальность через вас — ведь вы не помогаете ему выразиться! Вы загоняете собеседника в какие-то схемы, нормы, внутренние конструкции, стараетесь подогнать его под какие-то обобщения, а он уникален и неповторим.

Ему совсем не нужны наши рецепты и приговоры. Большей частью наш собеседник не намерен вместе с нами решать свои проблемы. Он через нас пытается выразить свой внутренний мир. И мы должны помочь ему в этом, принимая его и возвращая его ему, активно слушая его, а не занимаясь конструированием внутри себя и для себя бездоказательного и «обобщенного» образа («Дура эта Катька», «Не надо было туда ходить», «Все это из-за Кости»).

Активное слушание требует определенных умений.

Прежде всего, умения *слушать «всем телом»* (устранение всех отвлекающих помех, устойчивый контакт глазами, поза и жесты внимания, о которых мы говорили в главе 1).

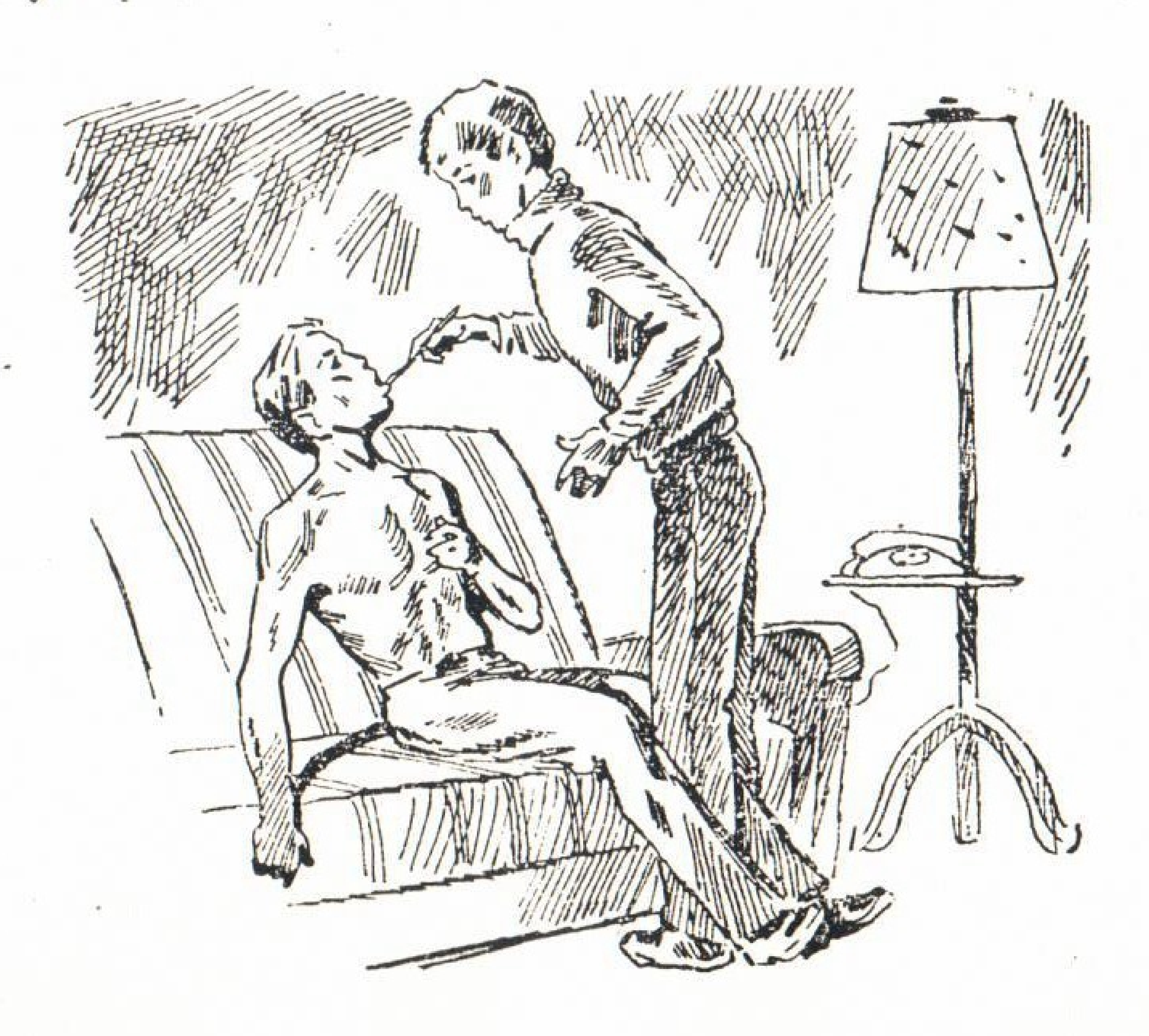
Умения *внимательно молчать* и *делать «открывающие» реплики* («Да», «Понимаю», «Можно ли поподробнее», «Продолжай, продолжай»).

Умения *уточнять* («Я не понял», «Что ты имеешь в виду?», «Объясни, пожалуйста, этот момент...», «Повтори, пожалуйста, еще раз»); *перефразировать* («По твоему мнению...», «Ты думаешь, что...», «Поправь меня, если я ошибусь, но ты сказал, что...», «Другими словами, ты считаешь...», «Если я правильно тебя понял(а)...»); *отражать чувства* («Мне кажется, что ты чувствуешь...», «Вероятно, ты чувствуешь...», «Ты несколько (очень страшно) расстроен(а)», «Мне кажется, тебя что-то беспокоит»); *резюмировать* («То, что ты сказал(а), может означать...», «Твоими основными идеями, как я понял(а), являются...», «Если теперь подытожить сказанное тобой, то...»).

Кроме умений активного слушания, для самораскрытия другого необходимо обладать некоторыми качествами. С. Линн, И. Берг и Р. Ачер назвали их открывающими.

Оцените себя как «открывающего собеседника»

Отметьте значком X степень вашего согласия с данным утверждением:



	Позиции	Совершенно не согласен	Не согласен	Колеблюсь, трудно сказать	Согласен	Полностью согласен
	1	2	3	4	5	6
1	Мои знакомые часто рассказывают мне о себе.					
2	Мне говорили, что я умею хорошо слушать.					
3	Я доброжелательно отношусь к людям.					
4	Мои знакомые доверяют мне свои тайны.					
5	Мне легко достичь того, чтобы мои знакомые мне открылись.					
6	Мои знакомые чувствуют себя при мне раскованно.					
7	Я испытываю удовольствие, слушая своих знакомых.					
8	Я сочувствую проблемам моих знакомых.					
9	Если мои знакомые начинают рассказывать мне о своем настроении, я это поощряю.					
10	Если мой знакомый начал рассказывать о себе, мне удается сделать так, чтобы он продолжал.					

Теперь подсчитайте свой итоговый балл. Совершенно не согласен — 2; не согласен — 1; трудно сказать — 0; согласен +1; полностью согласен +2. Суммируйте оценку по всем 10 позициям.

Если сумма больше 0, значит, вы имеете «открывающие» собеседника качества. Чем ближе к 20, тем более выражена у вас возможность помочь своему собеседнику в самораскрытии.

Итак, принятие собеседника складывается из самораскрытия, помощи в самораскрытии собеседника, в отсутствии исследовательско-диагностических маневров с собеседником.

Можно ли принимать всех? Можем ли мы открыться всем и открыть всех? Вряд ли. Существует некая норма взаимности.

Здоровая личность (открытая, вступающая в честные и откровенные контакты, соответствующие контексту общения) и плохо приспособленная, невротическая личность

различаются по открытости. Невротики либо слишком высоко (много), либо слишком низко (мало) открыты каждому, вне зависимости от ситуации и темы, в то время как здоровая личность высоко открыта нескольким значимым людям, в строго определенных интимных ситуациях и темах.

Какие ситуации и темы мы назовем интимными?

Французское intime («близкий», «уютный», «задушевный») восходит к латинскому intimus («глубочайший», «сердечный»). Интимной мы назовем такую ситуацию и тему общения, где между Собеседниками происходит глубокое и широкое взаимное самораскрытие (физическое, психологическое, личностное, духовное. Открывается тело, мысли и чувства, характер и жизненные планы, ценности жизни и ее смысл).

Нет стандартных тем и ситуаций, которые указывают на приватность, интимность. Есть лишь глубина открытия себя Собеседнику и Собеседника вам. И переживание этого открытия... Появление сокровенного «узла отношений», «судьбы сплетенье»...

Если человека представить как шар, то глубина раскрытия соответствует приближению к «ядру» его «Я», ширина раскрытия — количество обсуждаемых с ним тем (это можно представить как площадь поверхности шара, обращенной к собеседнику). В зависимости от глубины и широты раскрытия может быть частичная и полная интимность. Полной интимностью мы назовем такую ситуацию взаимодействия, в которой осуществляются все компоненты внутреннего мира человека, идет самое глубокое раскрытие «ядра» своего «Я». В такой ситуации человек наслаждается своей открытостью и открытостью другого, не исследуя и не оценивая, проявляя свои самые сокровенные мысли, чувства, отношения. «Узел отношений» здесь так прочен, что рвать приходится с кровью...

В интимной ситуации мы пытаемся стать ближе к собеседнику, пытаясь познать нашу близость и нашу уникальность. Близость и уникальность чувств, мыслей, отношений, дыхания, смысла, тела, взглядов, движений, интересов, ласки, тепла, голоса... По данным психолога А. Меграбяна, 7% значимой информации в процессе общения передается словом, 38% — интонацией, 55% — выражением лица, жестами, позой. Но взаимодействовать в интимных ситуациях нам мешает наша застенчивость.

9 Заказ 4696

Застенчивый (социально тревожный) хочет, но не может производить благоприятное впечатление на другого. В юношеском возрасте примерно каждый второй застенчив, что неудивительно: ведь широта и глубина вновь появившегося интимного общения требуют новых умений общаться. Застенчивые люди слишком избыточно защищают свой личный мир от других так, что избегают даже контакта глаз. Говорят, один человек боится змеи, дотрагиваясь до нее. Другой — когда рядом с ним держат змею. Застенчивый же боится комнаты, где живет змея.

Очень часто застенчивость сочетается с одиночеством.

Что такое одиночество?

Все исследователи сходятся на том, что одиночество связано с переживанием человеком его оторванности от сообщества людей, истории, семьи, природы, культуры. Причем современный человек ощущает одиночество наиболее остро в ситуациях интенсивного принудительного общения («одинокая толпа», одинокие и далекие, как планеты во Вселенной, члены семьи, одноклассники, ежедневно встречающиеся подруги), когда человек чувствует тягостный разлад с самим собой, страдание и кризис своего «Я», оторванность и лишение смысла мира («распалась связь времен» — помните Гамлета?). Вынужденное общение, массовое производство одинаковых маек, брюк, клипсов, причесок, выражений лиц, фраз, вкусов, оценок, стилей поведения, привычек, чувств, мыслей, желаний уничтожает нашу уникальность и неповторимость, стирает представление о себе как самоценности.

А общение появляется при разнообразии. Два абсолютно одинаковых человека будут неинтересны друг другу, ведь общение создается как общность разнообразия. Один атом никогда не соединится в молекулу с подобным атомом. Чтобы появилась молекула, нужны валентности атомов, их разнообразие, тогда будет возможность для перехода электронов, для образования общих электронных полей. Так и общение людей появляется лишь при соответствующей уникальности людей. И это многообразие различий создает человеческую общность, спаянность и слияние людей. А казарменное единообразие лишь маскирует полное равнодушие людей друг к другу (как жуки в банке или песчинки в куче песка). Только принятие и культивирование своей уникальности и уникальности другого может противостоять нарастанию одиночества в современном мире.

Необходимо различать одиночество как продукт «полной отчаяния» городской жизни и уединение как концентрацию человека на своих внутренних духовных проблемах, на защите своего «Я» от этого «полного отчаяния». Человек постоянно порывается выйти за пределы своего «Я», разомкнуть сковывающие его рамки одиночества, создать общность с Другим. Создавая эту общность, Другой извлекает из меня сокровенное, интимное и тем самым углубляет меня, заставляет мое «Я» идти глубже, оставляя нашему общему «узлу», «ансамблю» отношений то, что было моим интимным, скрытым от всех. Части моего «Я» теряют мою уникальность и становятся нашей уникальностью, превращаются в предмет совместного владения. А «Я» опять иду в свою глубину и ищу новую уникальность. В этом единство уникальности меня (и моего одиночества) и уникальности нас, создавших общность, подаривших друг другу в общее владение свои уникальные части (как атомы дарят друг другу свою валентность и становятся молекулой, так и люди становятся уникальной общностью, так как они подарили друг другу свою уникальность). А «мы», уникальные, в свою очередь дарим другим «мы» свою уникальность в общее владение и становимся общностью более высокого порядка... А то наше уникальное «мы» дарим другим «мы»...

И так далее... До самого последнего «мы» — Человечество? Разум? Абсолютная Идея?

Одиночество — особая форма переживания и осознания самого себя, как покинутого, оторванного, забытого, обделенного, потерянного, ненужного, бесприютного. Это раскол отношений и связей нас с внешним миром. Расколоться может наше океаническое «Я» (появится космическое одиночество, потеря связей с Природой, Космосом, с Богом, Абсолютной идеей, своей судьбой, своими великими историческими целями и т. д.). Расколоться может и «рефлексивное «Я» (появится одиночество из-за отсутствия принадлежности к определенной культуре, к определенной эпохе, принципам, потеряется связь с традиционными ценностями и нормативами, на основании которых выстраивалось представление о своем «Я»). Расколоться может наше «социальное», межличностное «Я» (появится социальное одиночество, потеряется связь с определенным социальным положением, с определенной группой людей или с отдельными людьми, с которыми были любовные,

дружеские, супружеские, товарищеские отношения). Расколоться может и «физическое «Я» (появится физическое одиночество, потеряется связь с определенными привычками, вещами, удобствами, физическими раздражителями).

Хотите измерить степень своего одиночества?

Воспользуемся методикой Д. Рассела.

Укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Обведите кружком балл для каждого пункта:

	Состояние	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Я чувствую, что нахожусь в ладу с окружающими меня людьми.	1	2	3	4
2	Я испытываю недостаток в дружеском общении.	1	2	3	4
3	Нет никого, к кому бы я мог обратиться.	1	2	3	4
4	Я не чувствую себя одиноким.	1	2	3	4
5	Я ощущаю себя частью группы друзей.	1	2	3	4
6	У меня много общего с окружающими людьми.	1	2	3	4
7	Я замкнут в себе.	1	2	3	4
8	Никто из окружающих не разделяет моих интересов и мыслей.	1	2	3	4
9	Я — человек, легко приближающийся к людям.	1	2	3	4
10	Есть люди, к которым я испытываю глубокие чувства.	1	2	3	4
11	Я чувствую себя покинутым.	1	2	3	4
12	Мои социальные связи неглубоки.	1	2	3	4
13	Никто не знает меня по-настоящему.	1	2	3	4
14	Я чувствую себя изолированным от других людей.	1	2	3	4
15	Я могу найти друзей, как только я этого захочу.	1	2	3	4
16	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня.	1	2	3	4
17	Я несчастен от того, что так отдален от людей.	1	2	3	4
18	Люди вокруг меня, но не со мной.	1	2	3	4
19	Есть люди, с которыми я могу поговорить.	1	2	3	4
20	Есть люди, к которым я могу обратиться.	1	2	3	4

Подсчитайте сумму баллов на вопросы 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18. В ответах на вопросы 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 произведите перестановку в обратном порядке (1-4, 2-3, 3-2, 4-1).

Те, кто набрал меньше 22 баллов, могут считать себя людьми с очень низкой степенью одиночества. От 22 до 32 — низкая степень. От 32 до 52 — средняя степень одиночества. От 52 до 62 — высокая степень одиночества, а те, кто набрал более 62 баллов, считаются людьми с очень высокой степенью одиночества. Что же делать?

Как жить в одиночестве?

Эмоциональные состояния одинокого человека — отчаяние (паника, ранимость, беспомощность, изолированность, жалость к себе), скука (нетерпение, желание все изменить, скованность, раздражительность), самоуничижение (ощущение собственной непривлекательности, глупости, никчемности, застенчивость). Одинокий человек как бы гласит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня, приласкайте меня». На фоне сильного желания такого общения возникает явление «психического моратория» (термин Э. Эриксона):

— возврат к детскому уровню поведения и желание как можно дольше отсрочить приобретение взрослого статуса;

— смутное, но устойчивое состояние тревоги;

— чувство изоляции и опустошенности;

— постоянное пребывание в состоянии чего-то такого, что что-то случится и жизнь резко изменится;

— страх перед интимным общением и неспособность эмоционально воздействовать на лиц другого пола;

— враждебность и презрение ко всем признанным общественным ролям, вплоть до мужских и женских ролей;

— презрение ко всему национальному и нереальная переоценка всего иностранного (хорошо там, где нас нет).

Чаще всего *реакцию на одиночество* можно определить как *«печальную пассивность»* (К. Рубинстайн и Ф. Шейвер). Что это за реакция? Поплакать, поспать, ничего не делать, поесть, посмотреть телевизор, напиться или «отключиться», лежать на диване и размышлять, фантазировать. Конечно, такие способы лишь усугубляют одиночество.

Лучше *«активное уединение»*. Начать что-нибудь писать, заняться любимым делом, сходить в кино или театр,



почитать, музицировать, заняться физическими упражнениями, послушать музыку и потанцевать, сесть учить уроки или начать делать какую-то работу, пойти в магазин, растратить сэкономленные деньги.

Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы преодолеть свое одиночество. Напомнить себе, что у вас в действительности есть хорошие отношения с другими людьми. Подумать о том, что у вас есть хорошие качества (задушевность, глубина чувств, отзывчивость и т. д.). Сказать себе, что одиночество не вечно и что дела пойдут лучше. Подумать о занятиях, в которых вы всегда преуспевали в жизни (спорт, учеба, домашнее хозяйство, искусство и т. д.). Сказать себе, что большинство людей бывают одинокими в тот или иной момент времени. Отвлечься от чувства одиночества, серьезно задумавшись о чем-то другом. Подумать о возможной пользе испытанного вами одиночества (сказать себе, что вы научились быть уверенным в себе, поняли свои новые цели отношений с обществом, друзьями, любимыми — с теми, с кем произошел разрыв отношений).

Еще лучше, если вы попытаетесь *изменить свою жизнь.* Попытайтесь быть более дружелюбными с другими людьми (скажем, приложите усилия к тому, чтобы заговорить с родителями, одноклассниками). Сделайте что-нибудь полезное для кого-то (помогите однокласснику выполнить домашнее задание, добровольно возьмитесь выполнять общественное поручение и т. д.). Попытайтесь найти новые способы встречаться с людьми (вступите в клуб, секцию, пойдите на диспут, на дискуссию, на вечер и т. д.). Предпримите что-нибудь, что сделает вас более привлекательным для других (перемените прическу, купите или сшейте новую одежду, перейдите на диету, займитесь физкультурой). Сделайте что-нибудь для улучшения своих социальных навыков (научитесь танцевать, научитесь быть более уверенным в себе, овладейте психорегуляцией, выполните все упражнения в книге и т. д.).

Используя эти способы, вы преодолеете одну из самых опасных качеств «психологического моратория» — поиск негативной идентичности («хочу стать ничем», тенденция к самоубийству).

Вам не знакомо слово «идентичность»?

Тогда вам трудно ответить на следующий вопрос.

Почему девушки не любят Печорина!

Не верите? Сегодня же начинайте опрос ваших знакомых девушек примерно по такому путеводителю:

— Ты читала М. Ю. Лермонтова «Герой нашего времени»? (Это отсеивающий вопрос, позволяет отделить тех, кто некомпетентен.)

— Тебе понравился роман? (Этим вопросом вы побуждаете собеседника выразить свои чувства и отношение. Если вы хорошо зададите вопрос, с нужной интонацией, заинтересованно, то начнется выражение чувств. Если же на свой вопрос вы услышите неопределенно-уклончивый ответ, значит, вы не «открыли» собеседника.)

— Активное слушание: прояснение смысла, отражение чувств собеседника (сказать собеседнику о том, что понял, своими словами; найти правильный глагол, выражающий чувство собеседника). Если вы сделаете это точно, ваш собеседник энергично станет продолжать говорить.

— Как ты думаешь, кто самый несчастный в романе? (Призыв к размышлению и выбору.)

— Кто больше всего безразличен Печорину?

А теперь проведите такой же опрос с вашими знакомыми юношами.

Старайтесь быть активным слушателем, стремитесь к тому, чтобы ваш собеседник полно выразил свои чувства и отношения.



Теперь сравните ответы. Есть разница? Можно сказать, что каждый читатель (и вы, конечно, сами тоже) искаженно воспринимает сюжет романа. Почему? Происходит идентификация, уподобление читателя какому-либо персонажу романа.

Идентификация — воображаемое преобразование, перевоплощение себя в другого, отождествление, установление родства, эмоциональная связь, чувствование его боли и радости как своей.

Если знакомая ваша, идентифицируя себя с Мери, чувствует ее боль и страдание, то она не замечает боли и страдания Печорина. Почти незамеченной проходит трагедия жизни Печорина и Веры, зато легковесное и краткосрочное горе Мери становится решающим в оценке персонажей.

Этот же механизм работает в момент чтения любого захватывающего нас произведения. В зависимости от того, с каким персонажем мы будем идентифицировать себя, изменяется наше восприятие произведения. Искажение неизбежно. Поэтому так интересно разговаривать со своими друзьями о прочитанной книге. Особенно о таких книгах, где множество возможностей для идентификации, где описываются безвыходные, невыносимые ситуации.

Каждый из вас, кто участвовал в таких разговорах, знает об их эмоциональности и остроте. Почему нас так задевает, когда плохо говорят о Мери, и совершенно не трогает, когда говорят о Бэле? Потому, что Мери стала частью нас, мы отождествились с ней, наша эмоционально-интеллектуальная связь установила наш «форпост», «сторожевой пункт» нашей личности в образе Мери. Наша личность выносится вовне благодаря механизму идентификации. Мы отождествляемся, устанавливаем родство, включаем в свою личность множество объектов, которые становятся небезразличными, значимыми для нас.

Это естественный процесс вынесения меня во вне меня. Наверное, нет границ этому вынесению. Я могу идентифицироваться с чем угодно (с атомом и космосом, с деревом и домом, с ученым званием и сберегательной книжкой, с новым платьем и прической). Пользуясь идентификацией, я могу медитировать, мечтать, сочувствовать, завидовать...

В таком широком виде мы идентификацию рассматривать не будем. Нам важно понять, что существует механизм связи меня и объектов во вне меня (в том числе и социальных). Сам по себе этот механизм ни хорош, ни плох, он есть. И именно этот механизм лежит в основе формирования предрассудков и стереотипов.

Предрассудок — сильная симпатия или антипатия, основанная на ошибочном и жестком обобщении, направленная на группы людей или на человека как члена данной группы. Базой предрассудков являются устойчивые обобщения, с помощью которых «типизируются» единичные события. Особенно часто обобщаются категории ценностей данного человека. Появляется ярлык, наклейка, которая действует как вой сирены, заглушая все более привлекательные признаки и индивидуальные качества данного человека. (Он живет на улице Н., значит, он с «выселок», а они все дикие. Негры суеверны, а немцы пунктуальны.) Составной частью предрассудка является стереотип (преувеличенное мнение, картинка и оценка, упрощение категории). Это устойчивое, схематическое, неточное, нелогичное, эмоционально заряженное представление в голове человека о тех или иных явлениях. Стереотип экономит усилия при восприятии, защищает существующие ценности и нормы.

Психологи, исследуя стереотипы и предрассудки, открыли интересный закон. Если представитель «своей» группы достигает успеха, то это объясняется его личными чертами (его отличает радушие и забота, она — отзывчивый человек, он помогает бескорыстно). Если представитель «чужой» группы достигает успеха, то это объясняется внешними обстоятельствами (ему повезло, он случайно оказался в этом месте; она, пользуясь симпатией шефа...).

Стереотипы позволяют легко и быстро заключать воспринимаемого человека в определенные категории в зависимости от его возраста, пола, национальности, профессии и тем самым приписывать ему качества, которые считаются типичными для людей этой категории. Этот процесс идет легко, а оценка стабильна в течение длительного времени. Стереотипы с трудом поддаются влиянию социальных, экономических, политических изменений, ведь они бессознательно усваиваются очень рано и используются детьми задолго до появления реальных своих представлений. Стереотипы не представляют большой проблемы, когда не существует явной враждебности в отношениях между группами, но они становятся более отчетливыми, произносимыми, высказываемыми, проявляемыми, враждебными при возникновении социальной напряженности между группами.

Контакт между группами разрушает и размывает стереотип, но могут быть и усугубления, если не выполнены условия контакта (безусловное равенство сторон, наличие обстановки доверия и открытости, принятие общих и значимых для обеих сторон целей, уважение к традициям, нормам, ценностям, правилам поведения, образу жизни друг друга).

Стереотипы настолько внедряются в нас, что становятся заменителем реального восприятия. «Я» как неповторимая уникальность исчезаю, заменяясь ярлыком принадлежности к какой-то группе с ее центральным, затмевающим все качеством. Если я мужчина, то я активный, сильный, уверенный, властный, доминантный, эмоционально сдержанный, предприимчивый, агрессивный, компетентный... Если я женщина, то я мягкая, слабая, пассивная, зависимая, конформная, эмоциональная, внушаемая, некомпетентная... Да, да, некомпетентная! Именно такой стереотип женщины существует как картинка в головах людей.

Нравятся ли нам компетентные девушки!

Нет! Так показали эксперименты зарубежных психологов Р. Хагена и А. Кахна, проведенные в 1975 году.

И мужчины, и женщины стремятся исключить из своей группы компетентных женщин. Мужчины оказывают предпочтение компетентным женщинам тогда, когда по условиям задачи не требовалось никакого выполнения задачи. Мужчины с традиционными, консервативными взглядами исключали из своей группы компетентных женщин, выдвигая на роль лидера некомпетентных женщин. Мужчины с либеральными взглядами исключали из своей группы компетентных женщин реже и признавали в них лидеров чаще, но не чувствовали к ним никакого расположения. Ведь высокая компетентность женщин опровергает существующий стереотип!

Поэтому и идет устранение компетентных женщин из группы (из поля зрения). Ведь проигрыш женщине в соревновании (особенно для консервативно настроенных мужчин) почти всегда ведет к снижению мужской самооценки, поскольку «настоящий мужчина превосходит женщину и всегда должен ее обогнать».

Женщины недооценивают свои способности, у них отсутствует желание конкурировать с мужчинами, так как стереотипы подчеркивают выраженность у женщины эмоциональных и коммуникативных качеств, отрицая черты, связанные с компетенцией, независимостью, соревновательностью, логикой, притязаниями. Поэтому место ей только в женских сферах деятельности.

Бессознательная идеология, основанная на предрассудках о «естественном месте женщины в обществе», и связанное с этим неравенство и дискриминация держат женщин «на своем месте», не позволяя им реализовать свой потенциал.

Конечно, существуют естественные различия. Я не могу представить себе женщину-шахтера или женщину-землекопа. А вот женщину-руководителя очень легко представляю. И вы легко представляете, ведь в школе основные «руководящие посты» заняты девушками. Это вполне объяснимо. Достаточно длительный период (приблизительно с 10 до 14 лет) девушки опережают в динамике роста юношей. К тому же большинство учителей в школе — женщины. И нет у наших юных руководительниц домашних забот (они лежат на маме и бабушке), заботы о му-

же и детях, нет еще давящих стереотипов и недооценки своих личных способностей. Девушки охотно конкурируют с юношами и довольно часто выигрывают. И становятся руководителями в средних и старших классах школы.

Девушки, примите этот этап как подарок вам. Попробуйте себя в руководящей работе. Вполне возможно, что у вас есть социальная одаренность и вы станете лидером страны в 2020 году (лидером, похожим на Индиру Ганди, Карасон Акино, Маргарет Тэтчер или на Наталью Иванову, то есть на себя). Зачем же уничтожать в себе свою социальную одаренность? Зачем губить в себе Наталью Иванову? Незачем. Надо развивать свою социальную одаренность. Старайтесь не вызывать лишь антипатию у своих подчиненных. Кто вызывает ее?

— *«Дама в белых перчатках»*. Внешне играет в порядочность, честность, уважительность, а на самом деле делает гадости и унижает достоинство других «приличными методами», холодно и расчетливо.

— *«Синий чулок»*. Упорная, работоспособная. На первом месте у нее дело, дело и дело, которое заменяет ей все. В этом ее сила и в этом ее ограниченность. Как правило, одинока и категорична.

— *«Жуткая сплетница и интриганка»*. Очень любит «перемыть косточки», переворошить чужое грязное белье. В центре всех интриг. Умеет из пустяков создавать конфликты между своими подчиненными. Разрешая эти конфликты, и создает себе авторитет. Умна, хитра и вероломна.

— *«Капризная барышня»*. Обвинение всех и вся в злых умыслах, недоброжелательстве. Вечное недовольство результатами работ подчиненных. Постоянное нагнетание страха из-за ожидания неудач.

С самого начала развития своей социальной одаренности следите, чтобы шло развитие качеств, характерных для людей, умеющих общаться (способность выслушать, понять человека; уважительное, тактичное отношение к людям; доброжелательность, внимательность, чуткость; отсутствие манер, унижающих достоинство человека).

Вашему поколению предстоит изменить существующий в нашей культуре стереотип, переоценивающий мужские достижения и достоинства и недооценивающий достижения и достоинства женщин. Поэтому мы так удивляемся достижениям шахматисток сестер Полгар и спокойно смотрим на то, что в нашем высшем руководстве почти нет женщин.

Опасно заменять один стереотип другим. Чтобы этого не случилось, надо в каждом человеке видеть возможность проявления сокрытых в нем качеств и помогать проявлять их в соответствии с его индивидуальностью, в соответствии с его движением во вне себя.

Стереотипы сами по себе ни плохи, ни хороши — это просто механизм, средство создания у данного человека быстрой, упрощенной картины мира не в соответствии с бесконечно разнообразной и постоянно меняющейся реальностью, а в соответствии с нами выбранным шаблоном оценки. Опасность в том, что шаблон закрепится. Тогда пойдут весьма серьезные изменения личности. Растет категоричность, агрессивность, нежелание и невозможность понимания и оправдания чужих поступков, сильная внушаемость и двойная мораль (оценка себя и других по разным критериям: они кричат и злятся, а я доказываю эмоционально, они трусливо убегают, а я правильно ушел). Закрепощается сознание (и восприятие, и представление, и мышление), чувства, оценки. Становится невозможным развитие и творчество, ведь все шаблоны стереотипов существуют в прошлом.

Можно сказать, что у такого человека исчезает настоящее и будущее. Все силы тратятся на то, чтобы оставаться на месте, не двигаться, не развиваться, сохранить прошлое. В лучшем случае, это энциклопедист, эрудит, сберегающий культуру, ищущий свои вершины в прошлом, в счастье покоя.

Я пишу книги для тех, кто стремится к счастью роста и развития, кто получает удовольствие в восхождении к вершине.

ГЛАВА V. МОИ ВЕРШИНЫ

Что такое самоактуализация?

Один из ведущих представителей современной гуманистической психологии А. Маслоу, будучи студентом, пытался понять своих учителей, которых он любил и обожал. Думая о них, ведя записи о них в своем дневнике, Абрахам Маслоу в один прекрасный день понял, что он имел дело с определенным типом людей. Все эти люди, насколько это для них было возможно, стали тем, кем они способны были стать, осуществили самоактуализацию.

Прежде всего они занимаются делом, которое настолько ценно для них, что становится любимым призванием. У них исчезает разделение «труд — радость». Ценности дела становятся подлинными, предельными, т. е. ценности дела становятся самыми высокими ценностями. Истина, красота, добро, совершенство, простота, всесторонность — в эти ценности и превращаются ценности дела у самоактуализирующихся людей. Подавление же этих ценностей порождает болезнь духа.

Непонятно почему? Поясню.

Все мы знаем, что наше физическое тело состоит из того, что мы пьем, едим, дышим, какова пища нашего тела. Мы заботимся (насколько это в наших возможностях, конечно) и о белках, и о витаминах, и о микроэлементах, и о тепле, и о чистом воздухе для нашего тела, так как знаем, что болезнь накажет нас за отсутствие этой заботы. А так ли старательны мы в заботе о своей душе, своей личности? Заботимся ли мы о появлении у нас новых мыслей, переживаний, поступков, «узлов отношений»? А ведь за отсутствие этой заботы о душе, личности мы наказываемся скукой, раздражительностью, стыдом, ленью, тревожностью... Это болезни нашей души, нашего психологического и социального тела.

И совсем мало мы заботимся о своем духовном теле. Часто ли мы задумываемся над «вечными вопросами»? Мучаемся тем, что «распалась связь времен» и исчезла вера, надежда, любовь, справедливость? А ведь болезни

духа (потеря связи с миром, потеря смысла жизни, потеря себя) страшны.

Избежать их, казалось бы, просто. Человеку необходимо жить в красоте, а не в уродстве, в поисках истины, а «не во лжи», достигая добро и совершенство, а не зло и примитивность. Это нормально. Так же нормально, как есть хорошую пищу, а не отбросы, дышать чистым горным или морским воздухом, а не тридцатью ПДК сернистого газа, идти по поляне цветов, а не по загаженной грязной площадке между безликими многоэтажками.

Можно перенести любые ПДК, любые физические и моральные страдания, если у вас есть Ценности и Цели жизни. Как любил повторять Виктор Франкл, основатель логотерапии (помощь человеку в его поиске смысла жизни): «Тот, кто имеет зачем жить, может вынести любое «как».

Виктора Франкла забрали в концлагерь Освенцим тогда, когда рукопись его книги уже была готова к публикации. Только глубокое стремление написать эту рукопись заново помогло ему выдержать зверства лагерной жизни. Например, когда в лагере он заболел тифом, только необходимость постоянной записи на листочках своих заметок помогло преодолеть ему эту болезнь. Человеку требуется борьба за какую-то цель, достойную его.

Как сохранить духовную стойкость?

Что, например, происходит в концлагере? Первый шок и любопытство сменяется эмоциональным умиранием. Другой автор, Б. Беттельгейм уже через три месяца пребывания в лагере Дахау стал понимать, что, как и все узники, он включился в странную деятельность: исступленное обсуждение таких тем, как возможные смены и перестановки в лагерной администрации и их последствия для заключенных; догадки о том, что завезут завтра в лагерный магазинчик; международное положение — скажем, вступит ли Турция в войну. Безразличные, апатичные, раздражительные узники создавали и поддерживали единую атмосферу — все идет к худшему и надежд нет. Мечты узников сводились к хлебу, курению, ванне.

И тут Беттельгейм принял решение написать обо всем книгу. Так как в лагере было запрещено писать, он хранил книгу в уме. А другие узники подавляли себя, забывали все о другой жизни вне лагеря: забывали имена близких, названия города, где родились, имена детей...

Книги, которые и Франкл, и Беттельгейм, и Солженицын, и Шаламов «писали» в лагере, спасли им жизнь, защитили их ценности, позволили им остаться людьми. Как писал В. Франкл, у человека можно отобрать все, кроме остатков независимости, выбора своего отношения к данному стечению обстоятельств. Эта духовная независимость, которую никому не отнять, наполняет жизнь смыслом, делает ее целенаправленной.

А иначе день тянется бесконечно долго, а неделя пробегает мгновенно. С потерей веры в будущее заключенный превращался в объект разложения, терял духовную стойкость. Он отказывался одеваться, мыться, двигаться. Он опускался в прямом и переносном смысле. Для восстановления стойкости человеку необходимо было успешно продемонстрировать цели будущего. Спасали не абстрактные разговоры о смысле жизни, а конкретная демонстрация того, что жизнь ежедневно, ежечасно требует от них. Кто-то думает о вас в эту трудную минуту (жена, друг, дети, Бог, товарищи по партии), и вы не должны его разочаровывать. Как нет идеального, лучшего шахматного хода, а в каждой игровой ситуации есть свои варианты сильных ходов, так и в жизни нет абстрактного смысла жизни, а есть ваше неповторимое и уникальное призвание и миссия в жизни, которая требует своей реализации.

Как узнать свое призвание?

Как бы ни были удивительны ваши задатки, вне деятельности они развиваться не могут. Способности расцветают в труде и гибнут в бездействии. Где проявятся ваши способности? Там, где быстрее всего вы добьетесь успешной деятельности. Значит, прежде всего необходимо дать себе возможность проявить себя в самом широком диапазоне деятельности. И не просто проявить, а творчески, создав оригинальное изделие (решение задачи, сочинение и т. д.), в процессе работы над которым вы самостоятельно примените знания, умения, навыки (путем аналогизирования, комбинирования, переноса известных способов деятельности).

Заведите в своем дневнике отдельную страницу и озаглавьте ее «Творческая книжка». (Хорошо, если эту работу вы будете выполнять вместе с товарищами. Вы будете помогать друг другу, оценивать работы.)

В творческую книжку записываются только работы, выполненные сверх учебной программы и необязательные

для всех. Выбор темы, техники и манеры исполнения — ваше дело.

И. П. Волков, педагог из Реутова, рекомендует следующие нормы записи в творческую книжку (обычное время выполнения работы — полгода):

1. Письменные работы (конспекты, рефераты, доклады). Указывается название работы, количество страниц, рисунков, фотографий, репродукций. Норма — 12—15 страниц.
2. Устные работы (сдается зачет по главе, разделу).
3. Переводы (с иностранного языка на русский — 200 строк и с русского на иностранный — 50 строк).
4. Решение задач (по математике, физике, химии, черчению — 20—30 задач).
5. Модели, макеты (записываются в отдельности, указывается название, размер, количество деталей).
6. Техника (что сделал, количество деталей).
7. Литература (сочинение литературных произведений, литературоведение, искусствоведческие работы. Указать название, количество страниц, строк стихотворений).
8. Педагогическая деятельность (ведение кружка — не менее 4 занятий, ведение не менее 4 уроков в младших классах).
9. Рисование (5—10 рисунков карандашом, красками, тушью; 1—3 творческих композиции, выполненных в соответствии с соблюдением основных академических правил).
10. Эстрада, театр (не менее чем 10-минутное сольное или групповое выступления в концерте, занятия в драмкружке).
11. Цирковое искусство (записываются отдельные номера или выступления в концерте).
12. Музыка (концерт длительностью не менее 10 минут, сочинение музыкальных произведений, руководство музыкальным коллективом).
13. Фото (записывается, если сделано не менее 10 фотографий).
14. Конкурсы, олимпиады (записываются призовые места не ниже районных).
15. Спорт (записывается спортивный разряд или призовое место, занятое в соревнованиях не ниже районных).
16. Ремесла (записываются работы по всем видам ремесел).
17. Факультативные занятия и обучение в спецшколах и на курсах (записывается только один раз при условии, что посещались они не менее года).

Длительное и многостороннее опробывание своих сил в различных видах деятельности позволит вам выявить, развить и учесть свои способности в различных видах деятельности.

Во всей природе только человек осознает наличие у него выбора и способен осуществлять свой выбор. Этим выбором человек сам себя определяет. В одном и том же концлагере одни вели себя как свиньи, а другие были святыми. Человек имеет возможность в любой момент проявить в себе и то, и другое. Как он будет вести себя, зависит от его решения, а не от условий. Человек может

10 Заказ 4696

встать над условиями и увидеть в них новый смысл, переступить за пределы этих условий, сделать свой выбор и ответить за него.

В каждый момент времени самоактуализирующийся человек осознает свой выбор между защитой, безопасностью, страхом возможных неудач и риском, уверенностью в выигрыше. Такие люди «поражения от победы не смеют отличать». Поражение — временное, вполне исправимое состояние, которое имеет свой плюс — показывает вам ваши слабые стороны, готовит вас к неизбежной победе. «У кого бывают поражения, тот и побеждает» (афоризм древних греков).

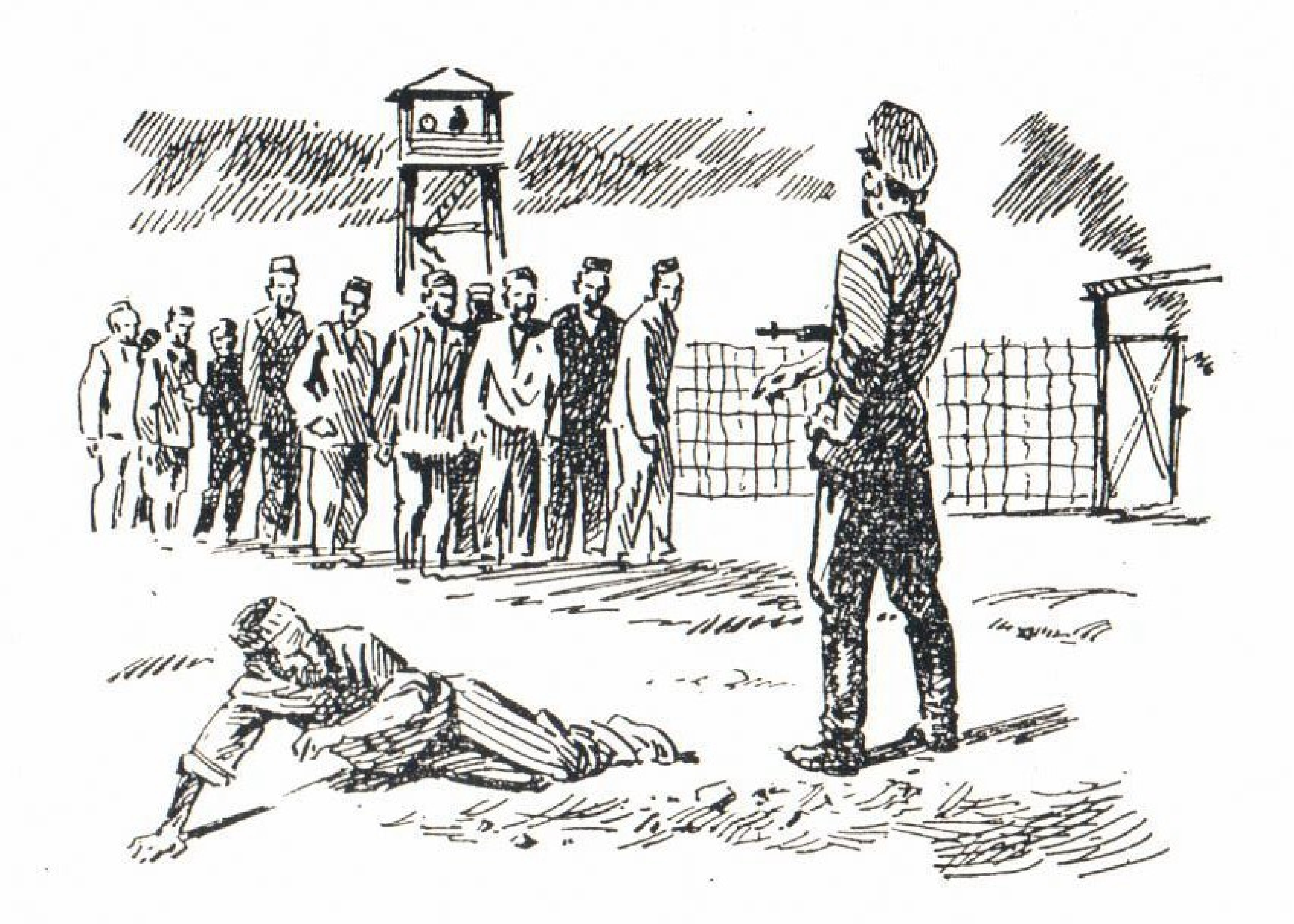
Но чаще всего человек бежит от выбора, свобода ему бремя. Ему «легче выносить насильственное бремя власти, чем дар излишней свободы». Этим и пользовались.

Право выбора

Узника делают ребенком, отказывая ему в праве принимать даже самое маленькое решение. В лагере действует огромное количество законов, инструкций, постановлений, правил и т. д. Многие из них противоречат друг другу. Создается такая обстановка, когда узника всегда есть за что наказать, как бы он старательно и прилежно себя ни вел. Он не имеет возможности самостоятельно даже в туалет пойти — только в определенное время и, конечно, только все вместе. В результате взрослые начинают вести себя как дети, ведь они ни за что не отвечают, они лишь слушаются. Детская дружба (нет сильных, постоянных привязанностей), детские этические нормы (воровство, издевательство, доносительство хороши, так как чуть-чуть улучшается ваша жизнь, пусть даже и в воображении. А что происходит с жертвой? Пусть слабый плачет...).

Что же делать? Создать вокруг себя «область автономного поведения», внутри которой вы будете самостоятельно совершать поступки и нести за них ответственность. «Старичок»-лагерник дал молодому узнику такой совет: «Ешь всегда, когда дают есть; спи или читай, когда появится свободная минута, чисти зубы по утрам». Перечислено то, что в лагере не заставляют делать. Поэтому чтение книги — поступок в данной обстановке. А поступок делает нас. Что вы делаете из того что вас не заставляют? Какие записи в творческой книжке появились у вас за полгода?

Но если вы начнете делать то, что считаете нужным,



но что вам не свойственно, вы станете только несчастнее. Как узнать это «свойственное», «ваше»?

Я уже писал об этом раньше. Помните, когда вы искали «Верховного Судью» в себе? Он позволял отделить ваши живые и бескорыстные переживания (когда реализовывается ваше реальное «Я») от ложных демонстраций «нужных кому-то» переживаний (тогда растет скорлупа вашего «Я», демонстрируемого, показного). Избыток застенчивости и ее обратной стороны — самомнения ведет к заглушению наших мыслей, чувств, переживаний. Следовательно, мы не в состоянии увидеть свои намерения, поэтому теряем и цель, и смысл эпизода, действия, жизни. Самоактуализирующиеся люди раскованны, их поведение открыто в соответствии с ситуацией (помните, об этом я рассказывал в главе IV). Они принимают как свои чувства и переживания, так и чувства и переживания Другого.

В концлагере естественные спонтанные реакции подменены реакцией по приказу. Вот идет группа узников. Они проходят мимо эсэсовца, который измывается над своей жертвой. Метров за десять до эсэсовца узники, как по команде, поворачивают головы в сторону от происходящего измывательства и переходят на бег. Они показывают эсэсовцу свое правильное понимание системы.

Они не видят того, что им не положено.

Но на этот раз эсэсовец останавливает их: «Смотрите — так будет со всяким, кто осмелится...» И узники, как по команде, начинают смотреть на жертву. Прикажут — вижу, прикажут — не вижу.

Что же делать? Ответ тот же — создать вокруг себя «область автономного существования», внутри которого вы будете самостоятельно совершать поступки и нести ответственность. В данном случае это невозможно сделать — поплатишься жизнью. Что остается? Сжимать кулаки, опускать веки, чтобы скрыть взгляд ненависти, но иметь этот взгляд? А не похоже это на «фигу в кармане»? Не знаю... Вам судить...

Что зависит от вашего старания и умения?

Самоактуализирующиеся люди хотят стать первоклассными или настолько хорошими, насколько они могут быть. Самоактуализация — это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать. В процессе исполнения этого «хорошего» появляются яркие моменты высших переживаний, пика, полноты слияния с миром и другими людьми.

В концлагере же все наоборот. Как только эсэсовцы замечали, что у узника начинала получаться какая-то работа, его сразу же переводили на другую. Цель этого — показать ему, что от его умения и старания, от него самого ничего не зависит. Он должен делать бессмысленную работу, которую может сделать любой узник. Узник терял способность радоваться и удивляться.

Ведь каждое усилие, вложенное в работу, составляет вклад в культуру, позволяет человеку передать себя другим поколениям, отдых после него приятен, ведь к отдыху присоединяется переживание от хорошо сделанной работы. Работа же, исполняемая вопреки своему желанию, с чувством ее бессмысленности, всегда скучна и тяжела.

Мало что так способствует счастью человека, как работа, которую человек любит и ценит, которая его интересует, которую он делает хорошо. Мало что делает человека таким несчастным, как работа, на которую он обречен вопреки своим желаниям и способностям.

Помните **образ себя как дерева** и как садовника?

Ваша будущая работа — одна из самых больших веток вашего дерева. Пора завершать описание себя как дерева. *Ствол* ваш — ваши жизненные цели. Ключевые области, где вы собираетесь добиться успехов в жизни, — ваши

большие ветки (кроме работы, где вы еще думаете проявляться?).

По стволу и веткам уже можно определять породу дерева. Опытный садовник сразу скажет, какая почва благоприятна для данной породы, какие у нее есть болезни и вредители, как вовремя распознать их и предотвратить их распространение.

А какие плоды будут на вашем дереве? И богатый ли вы планируете урожай?

Появились ли на вашем дереве *веточки* (конкретные оперативные задачи), *листья* на этих веточках (ваши дела и поступки)?

Понимание себя даст вам возможность почувствовать уверенность в себе.

Уверенность и полноценность проявляются в твердости утверждения своих прав, своего достоинства, в искреннем выражении своих намерений, чувств, мыслей, в полном использовании своих ресурсов, в принятии себя (естественно, при этом соблюдается право других на их выражение и принятие их выражения).

Если у человека нет этой уверенности, это может привести к возникновению чувства неполноценности, неуверенности.

В чем проявляется неуверенность?

Неуверенность, неполноценность проявляются прежде всего в неумении общаться. Трудно ясно и четко высказаться, трудно установить полноценный контакт с собеседником (особенно если собеседник уверен в себе или собеседник — другого пола, другой национальности, другого общественного положения). Трудно выслушивать собеседника. Неуверенному человеку сразу же хочется соглашаться со всем, «поддакивать» и радостно улыбаться.

Что делать? Общаться! Открывайте главу I — упражнения на развитие наблюдательности, ориентировки в ситуации и установление контактов с незнакомыми людьми. Доставайте свой дневник, открывайте чистую страницу, пишите: «Уверенность — залог успеха любого дела» и начинайте работать.

Начинайте демонстрировать собеседнику не свое подобострастно-радостное согласие с ним, а уважение к нему и его взглядам.

Стремитесь к контактам с интересными вам людьми, но не осуждайте ничьи диалоги как неинтересные. Интерес

разговора в такой же степени зависит и от вас! Активно участвуйте в беседе, не отключайтесь. Применяйте правила активного слушания, деловую эмпатию, о которой я говорил в главе II. Избегайте категоричности суждений и оценок: ведь ваша неуверенность имеет оборотную сторону — вы подчеркнуто уверены, независимы, безапелляционны. Я называю эту маску «неуверенная самоуверенность». Из-за своей неуверенности вы очень категоричны, круты в своих оценках и суждениях. Не торопитесь превозносить или уничтожать! Проявляйте интерес к высказыванию, а не врачебно-следственные навыки (хотя сами по себе во врачебном деле или в процессе следствия эти навыки незаменимы. Но приятеля-то зачем допрашивать? Помните, я писал об этом в главе IV).

Ваши скороспелые приговоры, диагнозы, замечания лишь оттолкнут от вас собеседника, отвлекут его внимание с общения на бессмысленную перебранку, утомляющую всех.

Неуверенность может прятаться под модными сине-желтыми тенями и самой эпатажной, вызывающей прической (кстати, если у вас есть близкие приятельницы или приятели, которые поддерживают самый последний «писк» моды, то вы, наверное, согласитесь со мной, что за этим ярко-броским фасадом почти всегда скрывается нежная и неуверенная душа).

Довольно часто неуверенность, неполноценность проявляются в страхе конфликта, в нежелании идти на ухудшение отношений, что ведет к отказу от своих прав, к потере достоинства. Проявляется это и в боязни быть отвергнутым окружающими из-за утверждения своих прав: «Не буду отвечать, подумают еще, что я подлизываюсь к учительнице...», «Еще скажут, что я жадный, отдам я лучше ему свой магнитофон на время...», «Если я не пойду к ней на день рождения, то она ведь обидится и перестанет со мной разговаривать...» А ведь ответить, не давать магнитофон, не идти на день рождения так хочется... И это и есть ваши желания, ваши права.

И вас, и меня ждет нелегкое испытание в моменты утверждения своих прав. Каких?

Напомню, что «целью общества является счастье. Правительство установлено, чтобы обеспечить человеку пользование его естественными и неотъемлимыми правами. Эти права суть равенство, свобода, безопасность, собственность». Это из французской Декларации прав человека и гражданина 1793 г., а в Декларации независимости США от 4 июля 1776 г. сказано: «Все люди сотворены равными, и все они одарены Создателем некоторыми неотчуждаемыми правами, к числу которых принадлежат жизнь, свобода и стремление людей к счастью. Для обеспечения этих прав учреждены среди людей правительства, заимствующие свою справедливую власть из согласия управляемых. Если же данная форма правительства становится гибельной для этой цели, то народ имеет право изменить или уничтожить ее и учредить новое правительство... Конечно, осторожность советует не менять правительств... из-за маловажных или временных причин. Но когда длинный ряд злоупотреблений и узурпаций, неизменно преследующих одну и ту же цель, обнаруживает намерение предать этот народ во власть неограниченного деспотизма, то он не только имеет право, но и обязан свергнуть такое правительство». И еще: «Права не дают, их берут». А неуверенный человек не в силах взять. Для него типична боязнь конфронтации с сильным и мстительным (который унижает, подавляет, присваивает собственность — от игрушки в детсаду до идей и успехов во взрослых играх, в политике, войне, науке), боязнь неизбежного дискомфорта, переживаний, стремление сохранить покой и уют, безмятежность существования. Это развращает морально, заставляя «не слушать крики жертвы». Вся Америка была возмущена и растерянна, когда в ночь на 13 марта 1964 года в Нью-Йорке убийца в течение получаса наносил удары взывающей о помощи женщине (Кэтрин Дженовез), она взывала о помощи, а 38 обитателей соседних домов не спали, наблюдали за происходящим, и никто не вмешался. Даже не вызвали полицию, хотя у многих были домашние телефоны.

Этот случай привел к появлению специальных исследований ситуаций, требующих помощи, сопереживания и милосердия в американском обществе. О результатах этих исследований и выводах мы скажем позже. Сейчас же лишь подчеркнем, что боязнь конфронтации, страх конфликта неизбежно ведут к моральной деградации человека. Появляется заколдованный круг — чтобы не быть неуверенным, надо совершать поступки, которые может совершать лишь уверенный человек.

Что же делать? «Жить не по лжи»! Добиваться своих неотъемлемых прав! Отказ от своих прав поощряет и развращает недобросовестных, агрессивных, злых людей! Каждый обязан высказывать недовольство, если нарушаются его права и интересы. Искреннее выражение своих

желаний, мыслей, чувств, претензий к другим дает другим возможность корректировать, соотносить свои действия с вашими. Искреннее выражение своих желаний, мыслей, чувств способствует вашему осознанию себя, своих пространств, своих интересов. Значит, появляется возможность для определения этих границ, для выражения своей позиции, обозначения этих границ.

Как же уважать то, чего нет? Как вас могут уважать, если вас нет? Не видны ваши границы, ваши позиции, ваше «Я»? А недовольство? Невозможно понравиться всем окружающим. А кто-то будет рад. Чье мнение, чувство для вас более значимо? Чью радость вы хотите вызвать? Чья радость вам приятна? Это — критерий. И обязанность. Нужно совершать поступки. И начните с малого. Попробуйте говорить «нет» в ответ на необоснованные претензии (это советовал еще Д. Карнеги, книгу которого я советую вам обязательно прочитать. И название у нее привлекательное: «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» (М.: Прогресс, 1989).

Это невозможно, граф

Сначала говорите об отказе чуть-чуть дурачась. Например, ваш «хозяин» говорит вам: «Сегодня идем на дискотеку». А вы вдруг горестно вздыхаете и говорите: «Это невозможно, граф. Я боюсь убить Вас неприятным известием и больше ничего не сообщаю». При этом вы начинаете играть. В какую игру — зависит от вашей фантазии. Главное — вы отказываете, говорите «нет», да еще и владеете ситуацией, ведете ее. Уже то, что вы изучите диапазон воздействий вашего «хозяина», уже хорошо. Тем более, у вас всегда есть путь к отступлению. Чуть что, сразу же вы можете сказать: «Ладно, пойду», сбросив с себя игровую маску.

На первых порах игровая маска должна быть отчетливо видна. Затем пойдет период, когда неясно — то ли вы шутите, то ли всерьез отказываетесь. В этом периоде, полуигровом, вы изучаете своего собеседника, который блокирует ваши права. Кроме этого, ищете наиболее эффективные способы, формулировки отказа — приветливые, спокойные. Без унижения, но и без ненужной агрессивности.

Параллельно с этим начинаете применять «косвенные методики отказа». Скажем, к вам в гости пришла подруга, с которой вы не хотите видеться. К тому же у вас уроки

и интересная книга, а она засядет у вас часа на три. Что делать? Приглашаете в дом, но говорите, что сейчас они вместе уйдут. В магазин за продуктами. В химчистку. В прачечную... Да мало ли куда вам дали поручение ваши родители (или вы сами внесли это действие как пункт своего плана на день). Вы заменили зло на меньшее. К сожалению, очень часто в жизни идет выбор не наилучшего варианта, а выбор из двух не очень хороших вариантов. Так вы косвенно говорите «нет». Или, беседуя с приятельницей, чувствуя, что вам очень скучно, а сил на активизацию беседы у вас нет, взгляните на часы и непринужденно скажите: «О, извини, мне надо идти, я тороплюсь... Давай встретимся дня через три...» И немедленно уйти, как бы вас ни задерживали.

На этом этапе вы как бы проявляете свое чувство ситуации, естественности, «потока», умение не быть там, где вам неприятно. Вы начинаете реализовывать очень важное жизненное правило: «Не делайте вещи, которые не хочется делать, до тех пор, пока это не станет необходимостью. Если же такая необходимость возникнет, то нужно научиться хотеть делать эти вещи».

Древние желали человеку мужества для того, чтобы он изменил то, что можно изменить; смирения — для того, чтобы принять то, что изменить невозможно; разума — чтобы отличить одно от другого. Смирение и мужество преодоления — основные составляющие жизненной праведности, стойкости, святости. Принять свою ограниченность, с достоинством видеть свои слабости без приукрашиваний и без сознания своей ущербности, быть песчинкой, рабом, атомом, частью, слабым тростником — это смирение. Знать свое величие, видеть свою силу, свои возможности, быть царем, Богом, Космосом, сильным Духом и Разумом — это преодоление. «Кто вдумается в это, тот содрогнется, представив себе, что материальная оболочка, в которую его заключила природа, удерживается на грани двух бездн — бездны бесконечности и бездны небытия, он преисполнится трепета перед подобным чудом...

Что такое человек во Вселенной? Небытие в сравнении с бесконечностью, все сущее в сравнении с небытием, среднее между всем и ничем... Человек — самое непостижимое для себя творение природы, ибо ему трудно уразуметь, что такое материальное дело, еще труднее — что такое дух, и уж совсем непонятно, как материальное тело может соединиться с духом...»

Эпиктет спрашивал: «Почему мы не возмущаемся, когда говорят, будто у нас болит голова, но возмущаемся, когда говорят, что мы не умеем рассуждать или выбрать правильный путь? Да потому, что твердо уверены — голова у нас не болит, но мы отнюдь не так уверены в правильности нашего выбора».

Вы уверены в правильности вашего выбора? Вы хотите сказать «нет»? Да? Тогда...

Начинайте твердо, приветливо и спокойно говорить «нет»

Конечно, это трудно, ведь причина вашей боязни, неуверенности — низкая самооценка. Проявляется это и в тревожности (когда вы боитесь нового, ищете простейшие, примитивные решения из-за «накрученных» страхов перед последствиями, часто страхов нереальных), и в отрицании своих чувств, влечений, мыслей (восприятие их как недостойных, стыдных, безнравственных), и в нерешительности (боязни неправильности, нечестности своих поступков, надежде на то, что ваши проблемы решит кто-то сильный, желание найти этого сильного и поручить ему решения) и в повышенном чувстве вины (принятие себя как источника обид, придавленность этими обидами, чувство вины, которое мешает заявлять о своих правах, интересах, чувствах, мыслях, а заставляет выполнять, реализовывать интересы, мысли, права обиженного).

Что делать? Понять, что каждый человек уникален и... Прочитайте еще раз строчки из романтического XVIII века. Человек — мерило своих поступков, имеет право на уникальное существование в соответствии со своими мыслями, чувствами, стремлениями. Приняв себя как уникальность, как ценность, человек начинает доверять себе, совершать поступки, диктуемые своими целями, своими планами, своими мыслями, выражать свои чувства. Не соглашайтесь с тем, с чем не соглашаетесь! Не участвуйте в том, в чем не хотите участвовать! Критикуйте то, что вам не нравится! Но будьте терпимы и позволяйте другому делать то же самое по отношению к вам. И рано или поздно к вам придет уверенность в себе и чувство своего достоинства. Оно неизбежно появляется как следствие уверенности в себе. Ведь себя, свою индивидуальность надо отстаивать! В постоянных поступках. В постоянном труде. Не позволяя душе лениться.

Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
. . . .
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет...
. . . .
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай до темна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь.

Н. Заболоцкий

Ваш возраст — самый серьезный кризис в жизни человека, сравнимый, пожалуй, лишь с кризисом 40—50 лет (кризис середины жизненного пути). Это конец детства, когда перед вами встают все задачи предыдущих периодов (доверие, независимость, инициативность, трудолюбие), но решить эти задачи вы должны на осознанном уровне, примеривая прежние свои качества к своим новым или воображаемым возможностям, к требованиям общества. Вы решаете, какие ваши действия, поступки являются для вас важными, вырабатываете нормы для оценки своего поведения и поведения других.

Раньше все ваши оценки формировались на базе ценностей и морали ваших родителей, учителей или сверстников. Вы перевоплощались в другого, идентифицировались с ним (помните главу IV?). Теперь вы вырабатываете свою единую систему мировоззрения, создаете из этих часто противоречивых частей свою цельную конструкцию. Теперь вы воплощаетесь в себя, ищете свою идентичность (самотождественность, видение своей жизни, своих чувств, своих стремлений и мыслей. Соответственно формируется и отношение других людей к вам как к этой самотождественности, как к чему-то постоянному, имеющему определенные смыслы, мысли, чувства, переживания). Вы переживаете свою идентичность в тех случаях, когда вы в высшей степени являетесь самим собой в ситуациях общения с наиболее значимыми для вас людьми.

Я уже писал о «психологическом мораторий», когда подросток не становится взрослым, не идет на новый этап развития, а остается в прежнем детском состоянии, прав-

да, ценой отказа от возможности найти себя. Очень часто такой человек, который имеет определенные притязания, прежде всего в сфере потребления (иметь определенную и довольно дорогую, модную одежду, радиотехнику, путешествовать, отдыхать в престижных для вашей значимой группы местах и т. д.), не имеет в себе воли, характера, трудолюбия, чтобы реализовать себя в общественно одобряемых видах деятельности. Этот человек начинает выбирать «шокирующую жизнь», жизнь инфантильного подростка, который начинает бороться против «приличного мира».

Йиппи, кришнаиты, психоделические переживания

Каких только нет форм ухода, протеста или борьбы против «приличного мира»! Ведь этот «приличный мир» упорно не желает признавать право этого человека только «брать», ничего не «отдавая» взамен. «Шокирующая жизнь» наполнена снобизмом, презрением и враждебностью ко всем тем социальным ролям, которые общество рассматривает как необходимые и желательные для молодого человека. Отказ признавать важность гражданских обязанностей, отсутствие уважения к авторитетам, отсутствие патриотизма, потеря ценностей целомудрия, святости брака... Вот манифест йиппи (цитирую по книге: Социология контркультуры. — М.: Наука, 1980.—С. 56).

«...Не слушай родителей, сожги свои деньги; ты ведь знаешь, что жизнь есть сон, и все наши учреждения — это сфабрикованные людьми иллюзии, которые срабатывают, потому что ты принимаешь сон за реальность. Сокруши семью, нацию, церковь, город, хозяйство; преврати жизнь в искусство, в театр души и театр будущего; только революционер — подлинный художник. Что нам нужно, так это поколение людей юродивых, безумных, иррациональных, сексуальных, сердитых, безбожных, ребячливых и невменяемых — людей, которые сжигают призывные повестки, университетские и всякие прочие дипломы, людей, которые говорят: «Идите к черту с вашими целями!», людей, которые соблазняют молодежь музыкой, марихуаной и «кислотой» (ЛСД), людей, которые пересматривают понятия нормального, порывают с игрой в статус — роли-чины-потребление, людей, которым нечего терять, кроме своей плоти... Сожгите родительский дом дотла, и это сделает вас свободными!»

Протест против «приличного мира» может выражаться и в других формах. Скажем, в религиозно-мистических поисках.

...В суете большого города с его озабоченными лицами прохожих, скрежетом тормозов машин, запахами перегретого асфальта вдруг возникают поющие и пританцовывающие люди в белых, розовых, желтых шафранных одеждах. «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна, Харе, Харе Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе Харе», — поют молодые люди, не обращая внимания на удивленных прохожих. Знающий человек объяснит вам, что это кришнаиты, особый вариант вишнуизма. Учителем своим они считают Свами А. — С. Бхактиведанта Прабхупада. В центр своего учения Прабхупада поставил поклонение Кришне, рожденному 5 тысяч лет назад в образе пастуха-принца-героя. Назначение жизни человека — понять Кришну и возродить с ним свои отношения путем выхода на уровень «Сознания Кришны». Этот уровень достигается особыми культовыми действиями: уличными шествиями, декламацией и пением священных гимнов, ритмическими телодвижениями, танцами, пантомимическими сценами из земной жизни Кришны. Но самое главное — исполнение главной магической формулы, «великой песни освобождения», махамантры («Харе Кришна, Харе Кришна...» — мы ее уже процитировали выше). Вступив в Движение, человек отказывается от прежнего, официального имени и получает новое, «духовное». Носит особое «духовное» одеяние, соответствующее постижению высшей истины. Голова мужчин обрита наголо (оставлена лишь косичка на затылке, для того чтобы Кришне было удобнее брать своего слугу на небо). На лбу мелом наносится особый знак тилак, напоминающий букву «у» (символ принадлежности к Движению). Ожерелье из четок подчеркивает связь с богом (напоминает ошейник, ведь «все мы собаки Кришны»), служит для подсчета числа декламаций или махамантр.

Пение является решающим для сознания последователей Кришны. Оно устраняет все другие мысли, помогает забыть себя, дает ощущение причастности к группе, является средством освобождения от земных желаний.

Протест против «приличного мира» может выражаться и другими формами: психоделические (наркотические) переживания полета, «отключки», блаженство высшего экстаза соединения с нематериальной основой мира; погружение в мир собственной телесности — ощущение глубины своих телесных ритмов с помощью поп-музыки, секса.

Доведенные до экстаза, «вышедшие из себя», «отключившие» свое индивидуальное «Я», свою уникальность и неповторимость, слушающие поп-музыку (с наркотиками, сексом или без этих катализаторов) люди обезличивают-

ся, объединяются в экстатически взвинченное «мы», преодолевают свое индивидуальное сознание, свои моральные ценности, ломают их и крушат в обстановке защищенности, всесилия, вседозволенности, безответственности. Естественно, что в такие моменты идет и наркотическое подкрепление, и сексуальная вседозволенность, максимализация удовольствия, сведенного к мощному голосу физиологии. Это анонимно-групповое «мы» обязательно ведет к тяжелому похмельному окончанию. После такого торжества тела с его мощными аккордами физиологического удовлетворения человек уже не способен откликаться на другие потребности. Плоть, как сирена, заглушает и шум листвы, и мелодию скрипки, и тихий шепот любви. Конечно, это происходит не сразу. Некоторое время вы лишь делаете вид, что вам нравится эта запись рок-музыки и что вы «балдеете» от нее (или что нравится алкоголь, или наркотик, или секс с незнакомым человеком. Это все явления одной закономерности). Но постепенно неподдельный экстаз приобщенных сверстников-наркоманов начинает действовать на вас заразительно, вы начинаете незаметно для себя приобретать привычку слушать эту музыку (пить спиртные напитки, употреблять наркотики, заниматься сексом с незнакомыми), удовлетворение этой привычки и начнет вызывать у вас состояние «кайфа».

Во всех этих случаях смысл появившейся новой привычки — «отключиться». А эти «отключки» замыкают вас в тюрьму телесных ощущений, появляется заколдованный круг («отключка» — телесное ощущение), полностью уводящий молодого человека и от общества, и от самого себя.

«Отключка» не позволяет оценить самого себя в отношении с близкими людьми и с обществом в целом, обнаружить различные части своего «Я», создать из них свою неповторимую уникальную ценность, стать самим собой, найти свой путь к себе.

Разные траектории пути к себе

Кто-то очень легко и спокойно преодолеет кризис идентичности, поиска себя, безоговорочно примет ценности, жизненный план, подготовленный родителями, учителями. Можно сказать, что их идентичность стабильна, определяется еще в очень раннем возрасте, когда этот человек принимает жизненный план и представление о себе, предложенное родителями, учителями. Этот стабильный выбор остается всю жизнь без изменения.

Кто-то начинает экспериментировать и искать, осуществлять «примеривание к себе» различных жизненных ролей, взглядов, влечений. Идет разведка, исследование себя. Неполное осознание своих способностей, недостаточное знание себя ведет к временности занятий, к пробам. Далее идет период упрочения и утверждения найденного жизненного плана, затем стадия стабильности и достижения успехов.

Кто-то длительное время занят поиском идентичности, обретая ее и теряя опять. Эти люди после мучительных проб и ошибок приходят к какому-то выбору жизненного пути, упрочивают его, но стабильности не появляется. Разочарование, кризис, новые мучительные пробы и ошибки, новый выбор и т. д.

Кто-то так и не достигает даже такого временного ощущения собственной идентичности. Идут многочисленные пробы и ошибки, а упрочивания нет.

В прежнее время формирование устойчивой идентичности было довольно простым делом, так как диапазон возможностей был весьма узок и большинство людей легко и спокойно принимали уготованный им жизненный план. В наше время диапазон возможностей стал практически неограниченным, поэтому появляется объективное сомнение в том, что данная цель и есть реализация своего потенциала. Идет размывание своего «Я», растет растерянность перед выбором, появляется кризис. О нем я уже говорил. Напомню, что речь идет о размывании времени (утрата чувства времени и неспособность строить планы на будущее), размывании способности к продуктивной работе (нежелание вовлеченности, отсутствие сил на сосредоточенность в деле или «уход» в одно дело, игнорируя все остальные), уход от близких взаимоотношений (боязнь потери себя в близких отношениях), негативная идентичность (презрительное и враждебное отношение к тем ролям, которые считаются нормальными в семье или обществе).

Во всех кризисах путь один — принять эти переживания как свои, приближаться к ним, не отказываться думать о них, выяснять, как эти переживания связаны с вашей жизненной ситуацией. Только так можно наметить пути выхода из кризиса, найти свою идентичность, на основе которой можно выбрать себе род занятий и рациональное использование своего свободного времени.

Досуг — зеркало вашего быта, в котором проявляются ваши личные склонности, ваши ценности, ва-

ша идентичность. В том, как вы проводите свой досуг, прежде всего определяется ваша главная тенденция: растрачиваете ли вы добытое другими (и собственными усилиями) или накапливаете свои ресурсы? Накапливаете энергию или расходуете ее (после проведения досуга вы усталые или бодрые)? Накапливаете время или «убиваете», «тратите», «проводите» его (является ли каждый миг вашего досуга заполненным движением, или вы живете в «пустоте» времени, когда ушедшие дни исчезают безвозвратно, ибо нет никаких воспоминаний, вы не жили в эти дни, не переживали их)?

Осваиваете, расширяете ли вы свое пространство или сужаете, покидаете его (появляются ли рядом с вами новые интересные места, люди, мысли, ценности)? Накапливаете ли на досуге свои психологические ресурсы или растрачиваете (развивается ли ваше мышление, воображение, восприятие; тренируется ли воля, выдержка; проявляется ли инициатива, самостоятельность, творчество; растет ли самооценка и самоуважение или угасает, исчезает, затихает, умирает)? Накапливаете ли вы свои социальные резервы или растрачиваете (растет ли ваш опыт в области профессиональной ориентации, семейной, ориентации на непрерывное образование)? Накапливаете ли вы свои духовные резервы или растрачиваете (появляются ли у вас движения к истине, красоте, добру, к поиску смысла; переживаете ли вы на досуге озарения от встречи с истиной, красотой, добром, от найденного смысла, или вы живете без радости Откровения)?

Ведь главное — не что делать, а как. Можно интенсивно бегать с выставки в театр и оттуда на занятия музыкой и растрачивать все свои ресурсы. А можно заниматься цветоводством и накапливать ресурсы. Досуг в наибольшей степени направлен на удовлетворение тяги к саморазвитию, на взаимодействие с миром.

Чем больше у вас взаимодействий с миром, тем шире и глубже ваша картина мира. В бесконечном расширении своей картины мира, во все большем приближении ее к реальному миру и состоит, видимо, основной смысл бытия человека.

Это приближение может идти через любовь, когда человек интимно познает, соединяется с другим человеком, группой, классом, Богом, Идеей, находит мир через жизнь этого Другого, становясь частью чего-то еще, что больше, чем он сам. Одновременно с этим в любви вы остаетесь самим собою, неповторимым, особым, уникальным. В этой

полярности обособления и объединения родилась и постоянно возрождается любовь как «мое через тебя мне подаренное бытие», как моя радость от радости другого человека. Любовь стихийно ведет нас к принятию другого человека и тем самым к принятию себя. Любовь отрицает все, что подавляет человека, что ведет к неравенству, насилию, несвободе. Это первый путь приближения к миру.

А если нарушается это единение с миром вне вас при сохранении вашей уникальности?

Появляются иррациональные убеждения — утопические ожидания, утопические требования к себе, нереалистическое понимание своих возможностей, преувеличенное представление о своей возможности влиять на других людей, на мир. И эта порочная система таких убеждений заставляет нас постоянно испытывать тревогу.

«Ужасно, если я не нравлюсь другим... Ведь все должны меня любить и одобрять все, что я делаю... Если я ошибаюсь, значит, я — плохой... Человек должен быть во всем компетентным и безупречным во всех отношениях... Я должен всегда добиваться своей цели... Ужасно, когда что-то получается не так, как хочется... Я не должен показывать своих чувств... Существует всегда только один правильный ответ. Как ужасно, если его не удается найти...»

Сколько таких иррациональных убеждений хранится у нас в памяти! Сколько чужих правил, некритически принятых нами от окружающих, живут в нас и командуют нами! Иррациональные убеждения не подкреплены реальностью и боятся анализа. Для них смертелен анализ. Чтобы не стать их жертвой, необходимо в любой затруднительной ситуации учиться здраво размышлять о ней. При разумном отношении неприятности не губят нас, а развивают.

Так, зрелый человек понимает, что никто не бывает совершенным во всех отношениях: не обязательно быть первым, достаточно быть самим собой. У зрелого человека уменьшается потребность во всеобщем одобрении: «Я не гривенник, чтобы всем нравиться». Человек же, сохраняющий иррациональные убеждения, вовлеченный в стрессовое соревнование с обязательной необходимостью выигрыша, жертвует своим здоровьем. Американские врачи установили, что риск сердечно-сосудистых заболеваний резко увеличивается у людей типа А (кстати, эту психологическую причину они поставили в один ряд с такими факторами риска ишемической болезни сердца, как повы-

11 Заказ 4696

шенный уровень холестерина в крови, курение, гипертония, малая физическая активность, избыточный вес, сахарный диабет).

Тип А отличается высоким уровнем притязаний, острейшим стремлением к победе в условиях соперничества, конкурентности, враждебности, нетерпения, ощущения нехватки времени. Такие люди совершенно не переносят ожидания. В разговоре, как правило, перебивают собеседника. Наблюдая за чьей-то работой, хотят взяться за нее сами, так как им кажется, что дело идет слишком медленно. Сами они стараются делать все быстро. Они быстро ходят и едят, не любят после окончания еды сидеть за столом, им вообще трудно сидеть и ничего не делать. У них характерное выражение лица (напряжение и тревога), быстрые горизонтальные движения глазных яблок во время беседы, быстрое мигание, быстрая речь. Эти люди часто одновременно выполняют несколько дел (читают во время еды, просматривают книгу во время беседы и т. д.). Во время беседы они не слушают собеседника, так как думают о других делах.

Этих людей отличает также сниженная возможность получать радость, ибо никакое достижение их не успокаивает и не радует. Им присуща неточная оценка своих возможностей, что порождает внутреннюю неуверенность, тревожное стремление к успеху и враждебность. Проявлением враждебности у этих людей является характерное выражение лица, резкий недружелюбный смех, неприятный громкий голос, частое использование ругательств. Другим людям они не доверяют. Во время любой игры они стараются выиграть. Они чрезвычайно настойчивы в достижении целей. Успешно превозмогают усталость и много работают.

Хотя люди типа А в 4—6 раз чаще погибают от инфаркта, чем другие люди, убедить их изменить свои привычки очень трудно, так как они обычно гордятся своим поведением и считают, что все свои успехи связаны с этим поведением.

Узнаете себя? Нет? Давайте проверим себя по тесту.

Угрожает ли вам инфаркт?

В каждом вопросе выберите один из предлагаемых вариантов ответа.

I. По сравнению с другими людьми вы перегружены работой:
1. Больше.
2. Примерно так же.

3. Меньше (совсем не перегружены).

II. Ваша повседневная жизнь заполнена:
1. Делами и проблемами, которые необходимо решить.
2. Такими же делами, как и у большинства людей.
3. Делами, не требующими внимания и напряжения.

III. Когда вы взволнованы или чем-то озабочены:
1. Немедленно принимаете меры, чтобы решить проблему.
2. Прежде разрабатываете тщательный план.

IV. Едите ли вы быстрее других?
1. Обычно заканчиваю есть первым.
2. Несколько быстрее, чем другие.
3. Так же, как и все.
4. Медленнее других.

V. Часто ли вы делаете несколько дел сразу?
1. Да, если возможно.
2. Делаю два дела сразу только в «цейтноте».
3. Почти никогда не берусь за два дела сразу.

VI. Возникает ли желание поторопить человека, долго высказывающего свою мысль («ближе к делу»)?
1. Часто.
2. Иногда.
3. Почти никогда.

VII. Когда играете в игры (домино, шахматы, волейбол и др.):
1. Все силы напрягаете для выигрыша.
2. Стараетесь, но не прилагаете особых усилий.
3. Это развлечение: выигрыш не важен.

VIII. Насколько вы сейчас представляете себя активным?
1. Хочу быть первым, лучшим, подстегиваю себя.
2. Иногда склонен подстегивать себя, нравится быть лучшим и первым.
3. Обычно не склонен напрягаться, воспринимаю вещи такими, какие они есть.

IX. Как ваши родители, лучший друг (подруга) расценивают вашу энергичность?
1. Следовало бы уменьшить активность, слишком энергичен.
2. Средне, но большую часть времени я занят делами.
3. Слишком медлителен, мог бы быть и поэнергичнее.

X. Могли бы хорошо знающие вас люди сказать, что вы слишком серьезно относитесь к своим делам?
1. Да, могли бы.
2. Вероятно, могли бы.
3. Пожалуй, не могли бы.
4. Нет, не могли бы.

XI. Могли бы хорошо знающие вас люди сказать, что вы способны сделать очень много в короткий срок?
1. Да, могли бы.
2. Вероятно, могли бы.
3. Пожалуй, не могли бы.
4. Нет, не могли бы.

XII. Могли бы хорошо знающие вас люди сказать, что вы легко раздражаетесь?
1. Да, могли бы.
2. Вероятно, могли бы.
3. Пожалуй, не могли бы.
4. Нет, не могли бы.

XIII. Считают ли люди, знающие вас хорошо, что вы склонны многое делать в спешке?

1. Да, считают.
2. Вероятно, считают.
3. Пожалуй, не считают.
4. Нет, не считают.

XIV. Бывает ли, что во время каникул вам невозможно отвлечься от мыслей о своей учебе и делах?

1. Да, часто.
2. Да, изредка.
3. Нет, никогда.

XV. Как по сравнению с другими вы относитесь к жизни в целом?

1. Гораздо серьезнее.
2. Серьезнее.
3. Так же, как и другие.
4. Несколько менее серьезно.

XVI. Часто ли вы приходите в школу задолго до начала занятий или задерживаетесь в ней после окончания занятий?

1. Чаще, чем раз в неделю.
2. Реже, чем раз в неделю.
3. Почти никогда.

Подсчитайте сумму баллов по всем XVI вопросам. Оценка балла соответствует номеру варианта ответа. Первый вариант — один балл, второй вариант — два и т. д.

Если вы набрали от 15 до 30 баллов, ваше поведение можно отнести к типу А. В таком случае вы подвержены воздействию стресса. У вас чрезмерно напряженный ритм жизни. Вы предъявляете к себе слишком высокие требования и не даете себе расслабиться. Вы рискуете не рассчитать свои силы: привычка жить на пределе возможностей таит в себе опасность срыва и резкого ухудшения своего здоровья. Постарайтесь критически отнестись к своим целям, на достижение которых вы тратите слишком много сил и нервов, рискуя здоровьем.

Изменить свой характер трудно, но зато можно изменить свой образ жизни: отказаться от вредных привычек, научиться снимать нервное напряжение и восстанавливать свои силы, т. е. овладеть навыками психологической саморегуляции. В этой книге вы уже встретили довольно много упражнений по психорегуляции. Вернитесь к ним, постарайтесь освоить весь цикл упражнений.

Если вы набрали от 30 до 42 баллов, то у вас промежуточный тип поведения. Может быть, временами вы бываете чересчур напряжены. Старайтесь в свободное время отдыхать и накапливать ресурсы, а не растрачивать их.

Если вы набрали 42 балла и больше, то ваше поведение определяется как тип Б. Характер у вас мягкий, уравновешенный. Вероятно, вы хорошо умеете отвлекаться от неприятных мыслей, ладите с людьми, вы умеете снимать нервное напряжение.

Многие современные специалисты предлагают отказаться от идеализации деловых качеств лиц с поведением типа А. Отсутствие чрезмерной внешней активности у людей с поведением типа Б не отражается на эффективности их работы и не свидетельствует о бездеятельности и лени. Просто люди типа Б работают психологически более экономно, в соответствии со своими реальными возможностями. Это совсем не означает, что люди типа Б недостаточно требовательны к себе, недостаточно целеустремленны или недостаточно ответственны.

Итак, разумное отношение к неприятным событиям, поведение типа Б, позволяет нам не нагнетать спешку и ее спутницу — тревогу. А как быть в тех ситуациях, которые от нас не зависят? В жизни каждого из нас есть ситуации, вызывающие наше волнение и переживание, мобилизацию наших сил и возможностей. Это такие ситуации, где мы обязаны волноваться.

Трудные ситуации

Эти ситуации могут носить характер чрезвычайных происшествий (катастрофы, серьезные болезни и смерть близких, природные бедствия, насилие и преступления и прочее). Вы можете попасть в трудные ситуации, где существует объективная угроза разным компонентам вашего «Я».

1. Угроза для вашего физического «Я». Создают ее ситуации, которые могут доставить вам физическую боль, — посещение врача, некоторые виды спорта, сдача крови для анализа и др.

2. Угроза для вашего социального «Я». Создают ее ситуации, которые могут доставить боль вашей личности. Вы боитесь потерпеть неудачу на экзамене, на спортивных соревнованиях, в споре, приглашая на танец и др. Вы не хотите показаться смешным и бестактным в тех ситуациях, значение, последовательность действий и смысл которых для вас не совсем ясен. Например, вас пригласили на торжественный званый обед в семью к вашему другу или вы боитесь наказания, социального неодобрения ваших поступков. Скажем, если вы слишком поздно пришли домой. Прогуляли урок и попались на глаза преподавателю. Вам стыдно.

Для причинения социальной боли надо нарушить гра-

ницы вашего социального тела, вторгнуться в ваше социальное пространство. Не заметить вашей квалификации, вашей национальности, ваших личных качеств, вашего семейного положения. Не заметить, что вы что-то значите в обществе, занимаете в нем какое-то место и действуете в соответствии с этим местом, своим статусом. Не посчитаться с вашим достоинством, не признать вашу общественную ценность, унизить и растоптать ваше социальное тело. Мы можем и сами это сделать! Если не осознаем своей ответственности перед собой как личностью, т. е. если не собираемся платить за отстаивание себя.

Ответственность перед собой — видение последствий своих поступков для своей личности.

«Да ладно, не связывайся ты... Молчи, а то хуже будет... Пройди мимо, не смотри...» — сколько раз мы заставляли себя лгать, унижаться, льстить, быть равнодушным... И внутренне считали, что «от меня не убудет». Ложь! Убудет. Пусть мало, но уйдет ценность себя, уйдет достоинство. В этом и состоит смысл черты — границы своего «Я», которую вы никогда, ни при каких условиях не переступите. Совершая поступок, находящийся за этой чертой, вы просто перестаете быть собой, поэтому ваше существование в прежнем образе «Я» уже не имеет смысла.

Я был потрясен, когда читал книгу А. Адамовича «Каратели». Там описывается, как наши солдаты, хорошие люди, превращались в мерзавцев. И при этом они чувствовали себя хорошо, ведь разум может оправдать любое поведение. Они перешли черту и стали другими, оправдывая Это — убийство стариков, детей, женщин в белорусских деревнях, партизан в белорусских лесах. Черта — оправдание того, что оправдать нельзя. Если вы совершаете Это, вы вынуждены переступить черту и стать другим. Изменить себя. Оправдывая Это. Ложь из страха перед язвительной и мстительной одноклассницей Иркой. «Да эта Наташка — дура» — так вы заявили о своей лучшей подруге. И причинили Наташе социальную боль. И перешли черту. И потом должны изменить себя, чтобы оправдать Это — свою фразу. «А действительно, какая она тупая», — говорите вы через некоторое время. А что вам остается делать? Не раскраиваться же? Так? Молчание из желания «не встревать»: «Все равно никакого толку не будет, прав тот, у кого больше прав! Мне же потом и достанется». И на ваших глазах руководителем становится непорядочный человек. Вы знали о его непорядочности, могли убедить всех, отстоять свою точку зрения, но промолчали. И перешли черту. И потом должны изменить себя, чтобы оправдать Это свое молчание. Вы ломаете черту и оправдываете его, Это молчание. И принимаете его как должное. И начинаете жить немного по-другому. Как другой человек. Теряя себя.

Ваше социальное тело ограничено Этой чертой, внутри которой у вас есть зона вашего автономного поведения, в которой вы делаете то, что вас никто не заставляет, добровольно.

3. Для причинения духовно-нравственной боли надо нарушить границы вашего духовно-нравственного тела, вторгнуться в ваше духовно-нравственное пространство. Не заметить ваших неотъемлемых прав, ваших принципов, ваших смыслов и взглядов, ваших убеждений и мировоззрения. Не заметить, что вы что-то значите как индивидуальность, как уникальность, как Человек. А обращаться с вами в соответствии с вашим физическим телом («Ой, какой ты сильный, пусти...», «Сейчас как тресну этого рахитика») или в соответствии с вашим социальным телом («С Димоном не связывайся, у него такие друзья...», «Пригласи на день рождения Ларису, она шмотки фирменные может достать...»), не обращая внимания, что вы — Человек. Осознание своего человеческого достоинства связано с поддержанием своего человеческого достоинства. Вы начинаете не делать того, что «ниже вашего достоинства».

Ваше достоинство

Вы отказываетесь мыть пол в классе как дежурный. Почему? «Пусть девчонки моют». Выходит, что вы отстаиваете свое мужское достоинство. Хорошо. А что вы еще делаете в соответствии с вашей ценностью как мужчины? Что вы еще требуете от себя как достойного мужчины? Откуда у вас эти представления? Пересадили ли вы в себя эти корни или механически повторяете штамп: «Парни полы не моют». А что делают парни? Какими поступками они поддерживают свое достоинство? Если мыть полы — «ниже» мужского достоинства, то что вы обязываетесь сделать «выше»?

Достоинство... Отношение к себе как к ценности, ощущение себя как неповторимого Человека (и личности, и тела тоже, конечно, это тоже часть моего человеческого).

До-стоинство. Это ваша стоимость, ваша полезность обществу, близким, себе.

Внутри вас суверенная, неприкосновенная область вашего интимного, сокровенного. Это вершина вашего «Я», это его ядро, центр, глубина. Чем глубже в себе вы открываете это «Я», это свое достоинство, тем шире ваш взгляд в мир. Как будто бы поднимаетесь в гору. Чем выше взбираетесь, тем шире панорама, тем больше видно. Каждый шаг в глубь себя — шаг к своей вершине, расширение своего мира.

Ваши границы, ваша область сокровенного достоинства, ваша черта, ваша область автономного поведения только устанавливается. Вы пробуете эту границу, устанавливаете нужную степень гибкости.

Помните, что слом границ, черты ведет к тому, что человек перестает сопротивляться насилию, препятствию осуществления своей человеческой сущности, прежде всего своих прав. Ему становится все равно, «до лампочки», он становится рабом, автоматом. Скажут — пойдет. Куда угодно. И что угодно сделает. Этот процесс необратим, у этого человека меняется система ценностей.

Рукою чистой и безвинной
В порабощенные бразды
Бросал живительное семя —
Но потерял я только время,
Благие мысли и труды...

Паситесь, мирные народы!
Вас не разбудит чести клич.
К чему стадам дары свободы?
Их должно резать или стричь.
Наследство их из рода в роды —
Ярмо с гремушками да бич.

А. Пушкин

Лишившись достоинства, человек освобождается от бремени самостоятельности (он перестает осуществлять свои действия без помощи других, становится беспомощным, недеятельным), свободы (у него исчезает внутреннее субъективное основание своего выбора; он с удовольствием дает другому выбирать за себя — значит, у него исчезает знание себя, исчезает он сам; все больше и больше он становится рабом, «сущим псом», которому «чем страшней наказанье, тем и милей господа»), ответственности (у человека исчезает видение платы за последствия своих поступков, он перестает видеть связь прошлого, настоящего и будущего, у него распадается «связь времен»). Что ему остается? Надеть маску, скрыться, обрести анонимность, уйти от себя, присвоить себе чужое. При этом человек думает, что маску так же легко снять, как и надеть. В книге А. Адамовича «Каратели» описывается один бывший коммунист, который участвовал в уничтожении белорусских деревень, но имел внутреннее убеждение, что он просто выжидает момент, чтобы перейти к своим. А пока... Пока он расстреливает, поджигает, издевается... И не замечает, как расстреливается, сгорает, мучается его собственное «Я», заменяясь новым содержанием, вызванным действиями «пока...» ...Маска отвердевает, становится тюрьмой, из которой нет выхода. И, наконец, маска становится настоящим новым лицом, заменяя его подлинное «Я». Ведь психологическая сила маски в том, что она обозначает реальное поведение. Она — подлинность. И мы становимся «жертвой» (заискиваем со всеми, соглашаемся для того, чтобы никого не рассердить), «обвинителем» (пытаемся принудить всех поверить в собственную значимость, заставляем всех видеть нас более сильными, чем мы есть на самом деле), «флюгером» (совершенно перестаем контролировать ситуацию, хотя показываем, что никакой угрозы мы не чувствуем и можем делать все что угодно), «компьютером» (желаем оградить себя от дополнительных переживаний, скрывая свое состояние за потолком рассуждений и умственных схем). Мы теряем свое истинное «Я», втискиваем свое уникальное своеобразие и многообразие в эти схемы-маски. Каждое такое действие — шаг от себя, от своей вершины, от своей глубины. Шаг от своей свободы, самостоятельности, ответственности — снижение своего духовного роста.

Как измерить духовный рост?

Где обнаруживается наша глубина и вершина? Что является мерой нашей свободы, самостоятельности, ответственности, нашего духовного роста?

Добровольная помощь незнакомому

«Великодушие состоит не в том, чтобы ты дал мне нечто такое, в чем я нуждаюсь более тебя, но чтобы ты дал мне то, без чего сам не можешь обойтись». «Щедрость состоит не столько в том, чтобы давать много, сколько в том, чтобы давать своевременно». «Мы охотно принимаем все, что преподносят из чувства любви: ведь это все рав-



но, что получить подарок от самого себя; но мы отвергаем подарок того, кто считает себя вправе быть благодетельным». «Мы преисполнены нежности к тем, кому делаем добро, и страстно ненавидим тех, кому нанесли много обид». «Относитесь хорошо к людям в расчете получить выгоду от их благодарности, и вы не получите ни малейшей оплаты за вашу мнимую доброту; но относитесь к ним хорошо без всяких корыстных соображений, и вы достигнете и благодарности, и пользы». «Получив добро, помни, а сделав — забудь».

Ливанец, индиец, француз, американец, англичанин грек. Во всех культурах едино представление о том, что именно в бескорыстной добровольной помощи обнаруживается наше истинное величие, появляется возможность реализовать самого себя, измерить свой духовный рост.

Кроме добровольной помощи незнакомому, показателем нашей вершины духа, нашего духовного роста является готовность вступиться за других, в особенности за людей совершенно незнакомых. «Должно заступаться за тех, которые несправедливо страдают, и не позволять обижать кого бы то ни было. Ибо так поступать — справедливо и хорошо, не делать же этого — несправедливо и дурно», — говорил Демокрит из греческого города Абдер. В наше время приходится не только защищать честь и достоинство конкретного человека, но и заботиться о сохранении мира и жизни на планете, о развитии и сохранении культуры, об экологической безопасности, о сохранении нравственных устоев общества. Для заступничества нужны уверенность в себе, в том, что вы справитесь с ситуацией.

Жизненные ситуации ведь бывают весьма неопределенными, они порой связаны с большим риском. Несмотря на это, мера нашей глубины, мера нашей духовности и есть преодоление этих ситуаций, помощь и заступничество в самых тяжелых ситуациях.

Наша вершина определяется тем кругом людей, которым мы помогаем и за которых мы заступаемся. Как растет широта нашего взгляда на мир по мере подъема в гору, так растет и круг людей, которым мы помогаем и за которых заступаемся по мере нашего человеческого роста. Сначала — физического, затем — социального, потом — духовного роста. И помощь, и заступничество идет в соответствии с этим ростом. Сначала — физическое, затем — социальное, потом — духовная помощь и заступничество.

Успехов вам в этом вашем росте! И новых вершин!

Оглавление